



## Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

### EMENTA - Praia

Semana de 06 a 10 de julho de 2026

Segunda-Feira	<b>Prato</b>	Panadinhos de frango com massa macarrão (1)	Lanche	Fruta + Pão de mistura com fiambre de frango (1,7)	Lanche	Leite branco + Pão de mistura com queijo (1,7)
	<b>Dieta</b>	Hamburguer de aves grelhado com massa macarrão (1)				
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura ralada				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época				
Terça-Feira	<b>Prato</b>	Calamares no forno com arroz de tomate (1,2,3,4,14)	Lanche	Fruta + fatia de bolo de iogurte (1,3,7)	Lanche	iogurte de aromas + pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>Dieta</b>	Filetes de pescada no forno com batata cozida (4)				
	<b>Salada</b>	Pepino, cenoura e tomate				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época				
Quarta-Feira	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa (1)	Lanche	Sumo + Pão de mistura com manteiga (1,7)	Lanche	Leite branco + Pão de mistura com fiambre de frango (1,7)
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca cozida com esparguete (1)				
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época				
Quinta-Feira	<b>Prato</b>	Salada de atum (4)	Lanche	Fruta + Fatia de pão-de-ló (1,3,7)	Lanche	iogurte de aromas + pão de mistura com manteiga (1,7)
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida (4)				
	<b>Salada</b>	Tomate, cenoura e pepino				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época				
Sexta-Feira	<b>Prato</b>	Frango assado com arroz e batatas fritas	Lanche	Fruta + Pão de mistura com manteiga (1,7)	Lanche	Leite branco + Pão de mistura com marmelada (1,7)
	<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco				
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e rabanetes				
	<b>Sobremesa</b>	Gelado de leite (1,7,8)				

**ALERGENIOS:**1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Ementa elaborada por: nutricionista Inês Martins  
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N