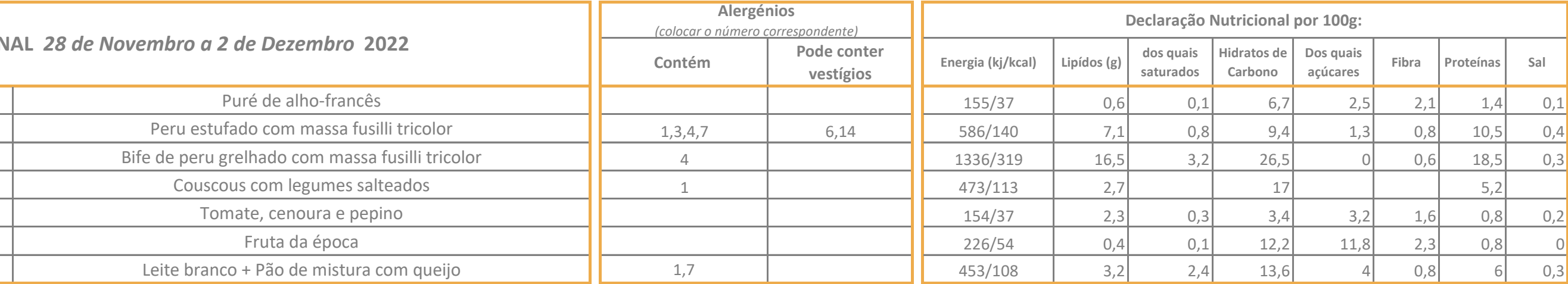




R.07.00
05.03.2021

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



	Puré de alho-francês
	Peru estufado com massa fusilli tricolor
	Bife de peru grelhado com massa fusilli tricolor
	Couscous com legumes salteados
	Tomate, cenoura e pepino
	Fruta da época
	Leite branco + Pão de mistura com queijo

Contém	Pode conter vestígios
1,3,4,7	6,14
4	
1	
1,7	

Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
473/113	2,7		17			5,2	
154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

SOPA
PRATO
DIETA
ETARIANO
ALADA
/SOBREMESA
ANCHE

Peru estufado com massa fusilli tricolor

Bife de peru grelhado com massa fusilli tricolor

Couscous com legumes salteados

Tomate, cenoura e pepino

Fruta da época

Leite branco + Pão de mistura com queijo

SOPA
PRATO
DIETA
ETARIANO
ALADA
/SOBREMESA
ANCHE

Legumes

Peixe-espada no forno com batatinha assada

Filete de bife-espada grelhado com batata cozida

a farfalle com grão de bico e espinafres

erde, cenoura e couve-flor cozidos

Fruta da época

logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

SOPA
PRATO
DIETA
ETARIANO
ALADA
/SOBREMESA
ANCHE

Agrião

Feijoadade carnes (vaca/porco) com arroz branco

Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco

do com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco

mbarda, cenoura e repolho cozidos

Fruta da época

Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

SOPA
PRATO
DIETA
ETARIANO
ALADA
/SOBREMESA
ANCHE

FERIADO

SOPA
PRATO
DIETA
ETARIANO
ALADA
/SOBREMESA
ANCHE

Feijão-verde e cenoura

Frango corado com oregãos e massa esparguete

Frango corado e massa esparguete

uer de soja grelhado com massa esparguete

Alface, tomate e pepino

dim / Fruta da época

Leite branco + bolo de aveia sem açúcar

Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

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

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

		EMENTA						R.07.00 05.03.2021											
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho																	
EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Dezembro 2022																			
2 a F E I R A	SOPA	Puré de cenoura																	
	PRATO	Massada de peixe																	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido																	
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)																	
	SALADA	Alface, milho e cenoura																	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época																	
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo																	
3 a F E I R A	SOPA	Feijão com lombardo																	
	PRATO	Bifanas de porco esturadas com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)																	
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco																	
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)																	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes																	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época																	
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga																	
4 a F E I R A	SOPA	Abóbora com brócolos																	
	PRATO	Filetes de pescada no forno com limão e batatinha assada																	
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida																	
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)																	
	SALADA	Alface, milho e cenoura																	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época																	
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce																	
5 a F E I R A	SOPA	FERIADO																	
	PRATO																		
	DIETA																		
	VEGETARIANO																		
	SALADA																		
	FRUTA/SOBREMESA																		
	LANCHE																		
6 a F E I R A	SOPA	Puré de Couve-flor																	
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos																	
	DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos																	
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos																	
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate																	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época																	
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar																	
Ementa elaborada por: Inês Martins Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N										1- Gluten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.									
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos										Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.									

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

			EMENTA							R.07.00 05.03.2021					
Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 19 a 23 de Dezembro 2022						Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
						Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2 a F E I R A	SOPA	Macedónia de legumes						163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco						461/110	3,5		15			4,5	
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos				4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco						461/110	3,5		15			4,5	
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados						131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo				1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3 a F E I R A	SOPA	Feijão						255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
	PRATO	Pizza com fiambre e queijo, manjerição e molho de tomate				1,3,6,7		925/221	10	3,3	25,8	1,6	1,6	9,2	1
	DIETA	Cozido simpies (carne de vaca com batata, cenoura e couve lombarda)						946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual				6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)						193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga				1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
4 a F E I R A	SOPA	Agrião						168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de lulas com arroz branco				14		532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida				4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco						507/121	2,6		19,2			5,3	
	SALADA	Alface, tomate e pepino						134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru				1,7	6	388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6
5 a F E I R A	SOPA	Cenoura com lombardo						147/35	0,5	0	6,1	2,8	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com massa fusilli tricolor				1		892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	DIETA	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor				1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor				1,6		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino						115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	1,4	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga				1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
6 a F E I R A	SOPA	Puré de cenoura						138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Redfish assado no forno com batata assada				4		469/112	4,4	0,8	11	1,1	1	7,9	0,3
	DIETA	Redfish simples no forno com batata cozida				4		402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	0,3
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga				1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos						159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Leite creme / Fruta da época				3,7		676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar adicionado				1,3,7		371/89	2,3	0,9	13,2	5,9	1,1	4,5	0,2
Ementa elaborada por: Inês Martins Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N						1- Gluten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.						Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.			
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos															

