



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Fevereiro 2026

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª F E I R A	SOPA	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata e grão-de-bico cozido	4		611/146	3,6	0,6	20	1,1	3	10,3	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes			532/127	2,9		19,4			5,7	
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	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
3ª F E I R A	SOPA	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de legumes (ervilhas e milho)			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco			837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	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
4ª F E I R A	SOPA	Purê de couve-flor			155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
	PRATO	Paloco espiritual (com cenoura)	1,4,7		532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	0,5
	DIETA	Perca simples no forno com batata cozida e feijão-verde	4		377/90	2,6	0,4	10	1,2	1,1	6,8	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	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
5ª F E I R A	SOPA	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Almondegas estufadas com arroz branco	6,7		963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco			1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz branco			703/168	3,4		28,9			5,5	
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época		12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
	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
6ª F E I R A	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Massada de peixe (pescada, redfish)	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida e couve-flor	4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	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 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

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- Tremoco; 14- Moluscos.

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

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho													
EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Fevereiro 2026						Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:								
						Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
2ª F E I R A	SOPA		Nabiças					163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1	
	PRATO		Pá de porco estufada com legumes à Brás (com ovo)			3		929/222	10,9	3,2	16,1	1	1,8	13,4	0,4	
	DIETA		Hamburguer de aves grelhado com esparguete			1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9	
	VEGETARIANO		Legumes à Brás (com tofu)			6		494/118	3,8		16			5,1		
	SALADA		Alface, milho e tomate					217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1	
	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	
3ª F E I R A	SOPA		Abóbora com couve					142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1	
	PRATO		Massinha de pescada e lulas em molho de tomate			1,4,14		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3	
	DIETA		Pescada cozida com batata e brócolos			4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3	
	VEGETARIANO		Hamburguer de soja grelhado com massa cotovelinhos			1,6		473/113	5,9		10,5			3,7		
	SALADA		Alface, pepino e milho					215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA		Fruta da época					226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	LANCHE		Iogurte 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	
4ª F E I R A	SOPA		Agrião					168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1	
	PRATO		Frango estufado com arroz tricolor (milho, cenoura e ervilhas)					842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4	
	DIETA		Bife de frango grelhado com arroz branco					775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4	
	VEGETARIANO		Arroz de lentilhas e cogumelos					599/143	4		22			4,8		
	SALADA		Tomate, cenoura e pepino					154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	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 doce			1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2	
5ª F E I R A	SOPA		Puré de ervilhas					205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1	
	PRATO		Empadão de atum			1,3,4,7	6,14	586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4	
	DIETA		Solha grelhada com batata cozida			4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3	
	VEGETARIANO		Empadão de legumes (puré de batata)			6		423/101	2,2		15,6			4,9		
	SALADA		Curgete, cenoura e pimentos salteados					131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2	
	FRUTA/SOBREMESA		Maçã assada / fruta da época					226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	LANCHE		Iogurte 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	
6ª 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		Chili com carne (vaca) e arroz branco					938/236	9	2,7	23,8	1,7	3,8	15	0,4	
	DIETA		Carne de vaca estufada simples com arroz branco					842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4	
	VEGETARIANO		Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			6		628/150	3,8		21,5			7,2		
	SALADA		Alface, beterraba e cenoura					125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	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 + Cereais corn flakes			7		376/90	1,5	0,8	15,2	5,2	0,5	3,7	0,2	
Ementa elaborada por: Inês Martins Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N						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.				
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos																



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

Sementes de Sesamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

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