



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA VEGETARIANA - CSPDS

Semana 41 : de 5 a 9 de Outubro de 2020

Segunda-Feira	FERIADO			
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	Lanche	Fruta + 1 colher de sopa de nozes (8)
	Prato	Massa farfalle com grão de bico e espinafres (1)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Puré de alho francês	Lanche	Bebida vegetal + Pão com doce (1,6)
	Prato	Hamburguer de soja (6) grelhado com arroz de cenoura e lombardo		
	Salada	Alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	Lanche	Iogurte vegetal + 5 bolachas (1,6)
	Prato	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Gelatina vegetal**/ Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com lombardo	Lanche	Bebida vegetal + Pão com creme de amendoim (1,5,6)
	Prato	Legumes à Brás (com tofu)		
	Salada	Alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta da época		

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

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

** valor nutricional pode variar consoante a marca



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA VEGETARIANA - CSPDS

Semana 42 : de 12 a 16 de Outubro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Puré de cenoura	Lanche	Bebida vegetal + Pão com creme de soja (1,6)
	Prato	Empadão de legumes (arroz)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Agrião	Lanche	Fruta + 1 colher de sopa de nozes (8)
	Prato	Rancho vegetariano		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com couve-flor	Lanche	Iogurte vegetal + Pão com doce (1,6)
	Prato	Linguini (1) com estufado de cogumelos e berinjela		
	Salada	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabillas	Lanche	Iogurte vegetal + 5 bolachas (1,6)
	Prato	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e milho		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Gelatina vegetal**/ Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia	Lanche	Bebida vegetal + Pão com creme de amendoim (1,5,6)
	Prato	Migas de broa (1) com caldo-verde e feijão manteiga		
	Salada	Alface e pepino		
	Sobremesa	Fruta da época		

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 Sesamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

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

** valor nutricional pode variar consoante a marca



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA VEGETARIANA - CSPDS

Semana 43 : de 19 a 23 de Outubro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Alface	Lanche	Bebida vegetal + Pão com creme de soja (1,6)
	Prato	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos		
	Salada	Tomate e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Puré de courgette	Lanche	Fruta + 1 colher de sopa de nozes (8)
	Prato	Bolonhesa de soja (6)		
	Salada	Alface e pepino		
	Sobremesa	Gelatina vegetal**/ Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	Lanche	Iogurte vegetal + Pão com doce (1,6)
	Prato	Tofu espiritual (6)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	Lanche	Iogurte vegetal + 5 bolachas (1,6)
	Prato	Arroz de lentilhas e cogumelos		
	Salada	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com nabiça	Lanche	Bebida vegetal + Pão com creme de amendoim (1,5,6)
	Prato	Jardineira de legumes		
	Salada	Tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 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

** valor nutricional pode variar consoante a marca



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA VEGETARIANA - CSPDS

Semana 44 : de 26 a 30 de Outubro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde (s/ chouriço)	Lanche	Bebida vegetal + Pão com creme de soja (1,6)
	Prato	Arroz de açafrão com cogumelos e ervilhas		
	Salada	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Agrião	Lanche	Fruta + 1 colher de sopa de nozes (8)
	Prato	Jardineira de tofu (1)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	Lanche	Iogurte vegetal + Pão com doce (1,6)
	Prato	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho (1)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Gelatina vegetal**/ Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Purê de ervilhas	Lanche	Iogurte vegetal + 5 bolachas (1,6)
	Prato	Seitan salteado com legumes (1)		
	Salada	Alface e pepino		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	Lanche	Bebida vegetal + Pão com creme de amendoim (1,5,6)
	Prato	Linguine com estufado de cogumelos e beringela (1)		
	Salada	Alface e beterraba ralada		
	Sobremesa	Fruta da época		

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. Tremoços 14. Moluscos

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

** valor nutricional pode variar consoante a marca



Inês Cardoso Martins - Nutricionista
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas