



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 30 de Março a 3 de Abril 2026

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

			Alergénios		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
2ª F E I R A	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate	1,4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16				5,9
	SALADA	Alface, milho e cenoura			206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	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 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	Grão com nabiças			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa esparguete	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	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	Puré de abóbora			151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batatinha assada	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	1		440/105	2,3		16,4			4,9	
	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	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	Brócolos e couve-flor			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Frango de caril com arroz branco	7	10,11	540/129	4,8	1,8	13,5	1,5	0,8	8,5	0,3
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco			775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	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											
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											



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- ...

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

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



Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 6 a 10 de Abril 2026
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

			Alergénios		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	Grelos			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Febras de cebolada com arroz branco			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1	
	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 + 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	Alho francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Jardineira de lulas	14									
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de grão-de-bico			691/165	2,1		28			8,7	
	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
4 ª F E I R A	SOPA	Grão			264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)			770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco			833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
	VEGETARIANO	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz branco	6,8		221	9,1		25,8			9,1	
	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 frango	1,7	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
5 ª F E I R A	SOPA	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Salada russa de pescada	4		335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos			448/107	4,2		13,3			4	
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)			193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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	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	Frango assado no forno com massa farfalle	1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3
	DIETA	Frango assado simples com massa farfalle	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com massa farfalle	1		703/168	3,4		28,9			5,5	
	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 + 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-

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

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



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 13 a 17 de Abril 2026

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

			Alergénios		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	Macedónia de legumes			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com puré de batata	1,4,7		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
	DIETA	Medalhões de pescada simples no forno com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	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 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	Creme de ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa penne	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa penne	1		729/174	7,6	2,6	13	1,9	1,6	13,4	0,3
	VEGETARIANO	Massa primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)	1,8		645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
	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	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	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Meia desfeita de paloco (paloco, ovo, batata, grão, brócolos e cenoura)	3,4		561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	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 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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Frango estufado com arroz de feijão			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	Hamburguer de soja grelhado com arroz de feijão	6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	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	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	Feijão-verde e cenoura			155/37	0,5	0,1	7,2	3	2,3	1,3	0,1
	PRATO	Caldeirada de peixe (abrótea, raia e pescada)	4		373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3
	DIETA	Abrótea cozida com batata e brócolos	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7		17			5,2	
	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 + bolo de aveia sem açúcar	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- Tremeço; 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 20 a 24 de Abril 2026

2ª	SOPA	Puré de cenoura
F E I R A	PRATO	Ovos mexidos com arroz de lentilhas
	DIETA	Peru estufado simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de lentilhas
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
	3ª	SOPA
F E I R A	PRATO	Pescada cozida com batata cozida
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
	4ª	SOPA
F E I R A	PRATO	Almondegas com molho de tomate e massa esparguete
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas e soja
	SALADA	Alface, tomate e couve-roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango
	5ª	SOPA
F E I R A	PRATO	Empadão de atum (arroz)
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
	6ª	SOPA
F E I R A	PRATO	Macarronada de frango com cenoura e grão
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Massa siciliana (macarrão com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

Alergénios

(colocar o número correspondente)

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

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
691/165	5,4		27			6,7	
117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
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
163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
415/99	2,9		13,4			4,5	
156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
607/145	5,9		20,9			6,9	
117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	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
507/121	2,6		19,2			5,3	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
160/38	1,2	0,3	4,5	0,5	0,4	2,8	0,3
741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4
1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
895/214	7,2		23,7			7,5	
125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
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

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.



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 27 de Abril a 1 de Maio 2026
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém **Pode conter vestígios**
Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
-------------------	-------------	---------------------	---------------------	--------------------	-------	-----------	-----

Dia	Categoria	Descrição	Alergénios		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	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Paloco à Brás	1,3,4,5,6		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
	DIETA	Redfish estufado simples com batata cozida e couves-de-bruxelas	4		448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1	
	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	Leite branco + Pão de mistura com queijo	1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3ª	SOPA	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco			1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz colorido			703/168	3,4		28,9			5,5	
	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	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	SOPA	Feijão com couve portuguesa			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Massada de salmão	1,4		600/143	6,5	1,2	11	1	0,9	9	0,4
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão-verde	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Massa penne com "natas" e cogumelos	1,6		866/207	6,9		29,3			6,9	
	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	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	SOPA	Macedónia de legumes			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco	6		628/150	3,8		21,5			7,2	
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco			791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco	6		628/150	3,8		21,5			7,2	
	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	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	SOPA	FERIADO										
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											

 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.