

			EMENTA							R.07.00 05.03.2021				
Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho											
EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Maio 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	Puré de couve-flor			155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1		
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata assada		4	498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3		
	DIETA	Medalhões de pescada simples com batata cozida		4	469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3		
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1			
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos			126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	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		
3 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	Esparguete à Bolonhesa		1	779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	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	Bolonhesa de soja		1,6	607/145	5,9		20,9			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	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	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1		
	PRATO	Bacalhau à Brás		1,3,4,5,6	749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4		
	DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos		4	410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	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 com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru		1,7	388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6		
5 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	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	Carne de vaca cozida com arroz branco			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3		
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5			
	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		
6 a F E I R A	SOPA	Feijão com couve portuguesa			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1		
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida		4	473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	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	Couscous com legumes salteados		1	473/113	2,7		17			5,2			
	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	Leite creme, maçã e tangerina		3,7	676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1		
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com marmelada		1,7	425/102	1,5	0,8	17,8	8	0,9	4,2	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- Tremoço; 14-				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

Moluscos



R.07.00
05.03.2021



EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Maio 2022

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
440/105	2,3		16,4			4,9	
206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	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

209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
628/150	3,8		21,5			7,2	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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

147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
473/113	5,9		10,5			3,7	
131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6

134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2
276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
691/165	5,4		27			6,7	
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
415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2

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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

Declaração Nutricional por 100g:

[illegible]

13 |

17 |

35 |

14 |

1.7 |

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 23 a 27 de Maio 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		Legumes				134/32		0,5		0,1		5,5		2,6		2		1,5		0,1	
	PRATO		Jardineira de frango				385/92		2,6		0,5		7,8		1,7		2,4		9,1		0,4	
	DIETA		Bife de frango grelhado com massa penne e feijão-verde cozido				775/185		3,7		0,7		19		0,7		1,2		20,6		0,4	
	VEGETARIANO		Jardineira de legumes				532/127		2,9				19,4						5,7			
	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 + Pão de mistura com queijo				453/108		3,2		2,4		13,6		4		0,8		6		0,3	
3 a F E I R A	SOPA		Grão				264/63		1,1		0,1		12		2,7		2,7		2,4		0,1	
	PRATO		Massada de peixe				569/136		3,2		0,5		17,9		1,7		1,6		10,4		0,3	
	DIETA		Solha grelhada com batata cozida				452/108		2,6		0,4		12,6		0,8		1		9,7		0,3	
	VEGETARIANO		Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)				895/214		7,2				23,7						7,5			
	SALADA		Alface, pepino e milho				215/51		2,3		0,3		6,2		0,8		1		1,7		0,1	
	FRUTA/SOBREMESA		Leite creme / Fruta da época				676/162		6,8		2,3		19,5		18,5		0		3,1		0,1	
	LANCHE		logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga				673/161		5,9		2,1		21,4		7,4		1,2		5,2		0,4	
4 a F E I R A	SOPA		Espinafres				159/38		1,6		0,1		6,5		2,1		2,1		1,6		0,1	
	PRATO		Pá de porco no forno com arroz de ervilhas				854/204		10,4		3,2		16,1		1		1,8		12,9		0,4	
	DIETA		Carne de vaca cozida com arroz branco				946/226		6,9		2,7		26,5		0		0,6		17,1		0,3	
	VEGETARIANO		Feijoada de cogumelos e arroz branco				507/121		2,6				19,2						5,3			
	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				388/93		1,8		0,8		13,9		4		0,8		5,1		0,6	
5 a F E I R A	SOPA		Puré de alho-francês				155/37		0,6		0,1		6,7		2,5		2,1		1,4		0,1	
	PRATO		Empadão de pescada (puré de batata)				410/98		3,9		1,1		10,1		1,7		1,1		6,3		0,5	
	DIETA		Pescada cozida com batata e feijão verde cozido				473/113		3,3		0,6		13,2		0,8		1		8,6		0,3	
	VEGETARIANO		Empadão de legumes (arroz)				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		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				673/161		5,9		2,1		21,4		7,4		1,2		5,2		0,4	
6 a F E I R A	SOPA		Alface				147/35		0,6		0		6,5		2,1		1,7		1,4		0,1	
	PRATO		Bifanas de porco grelhadas com massa esparguete				1156/276		14		4,5		19,5		0,8		1,3		17,9		0,4	
	DIETA		Bifes de peru grelhados com massa esparguete				791/189		3,9		0,7		19,5		0,8		1,3		20,6		0,2	
	VEGETARIANO		Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho				469/112		2,6				14,8						7,1			
	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 marmelada				425/102		1,5		0,8		17,8		8		0,9		4,2		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																						

		EMENTA										R.07.00 05.03.2021																							
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho																																	
EMENTA SEMANAL 30 de Maio a 3 de Junho 2022												Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:																					
												Contém		Pode conter vestígios		Energia (kj/kcal)	Lipídeos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal												
2 a 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		Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e batata									4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3														
	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		Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga									1		415/99	2,9		13,4			4,5															
	SALADA		Brócolos, feijão-verde e cenoura											156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	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		Puré de cenoura											138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1														
	PRATO		Carne de vaca guisada com massa farfalle									1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4														
	DIETA		Carne de vaca cozida com massa farfalle									1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3														
	VEGETARIANO		Massa farfalle com grão de bico e espinafres									1		599/143	4,5		19,4			5,9															
	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		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														
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		Bacalhau à Gomes de Sá									3,4		481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4														
	DIETA		Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas									4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3														
	VEGETARIANO		Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)											448/107	2,2		16			5,9															
	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		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		Ervilhas											205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1														
	PRATO		Coxas de frango no forno com arroz de cenoura											925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4														
	DIETA		Coxas de frango no forno com arroz de cenoura											925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4														
	VEGETARIANO		Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura											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		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														
6 a F E I R A	SOPA		Couve lombarda											142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1														
	PRATO		Salada russa de atum (com ovo, batata, cenoura e ervilhas)									3,4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3														
	DIETA		Maruca cozida com batata e couve-flor cozida									4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3														
	VEGETARIANO		Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor									1,6		473/113	5,9		10,5			3,7															
	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		Pêra cozida / 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														
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																																			