

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho																				
EMENTA SEMANAL 29 de Setembro a 3 de Outubro 2025						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		Espinafres					159/38		1,6		0,1		6,5		2,1		2,1		1,6		0,1	
	PRATO		Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)			4		473/113		3,3		0,6		13,2		0,8		1		8,6		0,3	
	DIETA		Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)			4		473/113		3,3		0,6		13,2		0,8		1		8,6		0,3	
	VEGETARIANO		Seitan de cebolada com batata corada e brócolos			1		464/111		2,8				14,4						6,9			
	SALADA		Incorporados: brócolos, cenoura e couve-flor					164/39		1,9		0,2		3,1		2,6		2,4		2,6		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		Purê de alho-francês					155/37		0,6		0,1		6,7		2,5		2,1		1,4		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 vaca grelhado com massa esparguete			1		1084/259		8,1		2,5		28,7		0		0,7		20,4		0,5	
	VEGETARIANO		Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete			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		Legumes					134/32		0,5		0,1		5,5		2,6		2		1,5		0,1	
	PRATO		Saladinha de salmão (batata, salmão desfiado e legumes)			4		544/132		7,5		1,4		8,6		1,6		2,2		8,2		0,3	
	DIETA		Salmão grelhado com batata			4		1336/319		16,5		3,2		26,5		0		0,6		18,5		0,3	
	VEGETARIANO		Jardineira de grão-de-bico					691/165		2,1				28						8,7			
	SALADA		Incorporados: 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		388/93		1,8		0,8		13,9		4		0,8		5,1		0,6		
5ª F E I R A	SOPA		Cenoura com brócolos					151/36		0,7		0,1		6,4		2,6		2,2		1,7		0,1	
	PRATO		Frango assado com ervas de Provence e massa fusilli tricolor			1		796/190		3,8		0,7		19,5		0,8		1,3		21,1		0,3	
	DIETA		Frango assado simples com massa fusilli tricolor			1		796/190		3,8		0,7		19,5		0,8		1,3		21,1		0,3	
	VEGETARIANO		Massa siciliana (fusilli com grão, alho francês e tomate cereja)			1		895/214		7,2				23,7						7,5			
	SALADA		Alface, pepino e beterraba					128/30		1,9		0,3		2		1,9		1,6		1,4		0,2	
	FRUTA/SOBREMESA		Arroz doce / fruta da época			3,7		966/231		3,7		1,2		45,1		29,9		0,4		4,3		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		Feijão com lombardo					205/49		0,6		0,1		8,2		2,5		3,3		2,5		0,1	
	PRATO		Paloco à Gomes de Sá			3,4		481/115		4		0,7		10,4		0,8		1,1		10,3		0,4	
	DIETA		Abrótea cozida com batata cozida e brócolos			4		423/101		1,9		0,3		13,2		0,8		1		8,8		0,3	
	VEGETARIANO		Tofu espiritual			6		528/126		6				9,7						9,2			
	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		Leite branco + bolo de aveia e fruta 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						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																							

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho													
EMENTA SEMANAL 6 a 10 de Outubro 2025						Alergénios (colocar o número correspondente)		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	Puré de cenoura						138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1	
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de lentilhas				3		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5	
	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-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco						427/102	4,2		8,2			4,1		
	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 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	Filetes de pescada no forno gratinados com batata assada				4,7		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3	
	DIETA	Filetes no forno simples com batata cozida, brócolos e cenoura				4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3	
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)				6		494/118	3,8		16			5,1		
	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	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	Abóbora com couve-flor						155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1	
	PRATO	Macarronada de frango com tomate e grão				1		741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4	
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa macarrão				1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4	
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano				1		440/105	2,3		16,4			4,9		
	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	
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	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e feijão-verde				4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4	
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida, cenoura e feijão-verde				4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3	
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde						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	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	Macedónia						163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1	
	PRATO	Carne de porco assada com alecrim e arroz de ervilhas						854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4	
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco						833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3	
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de ervilhas				6		691/165	5,4		27			6,7		
	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	
Elaborada por: Inês Martins						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 27 a 31 de Outubro de 2025						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		
2ª F E I R A	SOPA	Purê de couve-flor			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1		
	PRATO	Tagliatelle com frango e natas			1,7									
	DIETA	Hamburguer de vaca no forno com massa esparguete			1			1084/259	8,1	2,5	28,7	0		
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete			1,6			473/113	5,9		10,5	3,7		
	SALADA	Alface, milho e cenoura						206/50	2	0,2	6,7	1,6		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8		
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo			1,7			453/108	3,2	2,4	13,6	4		
3ª F E I R A	SOPA	Feijão com lombardo						205/49	0,6	0,1	8,2	2,5		
	PRATO	Pescada cozida com batata			4			473/113	3,3	0,6	13,2	0,8		
	DIETA	Pescada cozida com batata			4			473/113	3,3	0,6	13,2	0,8		
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes			8			1227/293	11,8		26,6	11,7		
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos						159/38	1,7	0,2	3,9	3,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8		
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga			1,7			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4		
4ª F E I R A	SOPA	Cenoura com brócolos						151/36	0,7	0,1	6,4	2,6		
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com arroz de lombardo e cenoura						858/205	10,6	3,3	16	1,5		
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco						611/146	2,6	0,4	17,3	1		
	VEGETARIANO	Feijoadade cogumelos e arroz branco						507/121	2,6		19,2	5,3		
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino						154/37	2,3	0,3	3,4	3,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8		
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia e fruta sem açúcar			1,3,7			371/89	2,3	0,9	13,2	5,9		
5ª F E I R A	SOPA	Alface						147/35	0,6	0	6,5	2,1		
	PRATO	Meia desfeita de paloco (paloco, ovo, batata, grão, brócolos e cenoura)			3,4			561/134	4,6	0,8	10,4	0,8		
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida			4			431/103	2,2	0,4	9,3	0,6		
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos			1			464/111	2,8		14,4	6,9		
	SALADA	Incorporados: Brócolos, feijão-verde e cenoura						156/37	1,9	0,2	3,3	2,6		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8		
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga			1,7			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4		
6ª F E I R A	SOPA	Espinafres						159/38	1,6	0,1	6,5	2,1		
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)						770/184	4,2	0,7	21,3	0,3		
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco			1			1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2		
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu			6			850/203	8		31,3	9,6		
	SALADA	Alface, pepino e couve roxa						128/30	1,9	0,3	2	1,9		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8		
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia e fruta sem açúcar			1,3,7			371/89	2,3	0,9	13,2	5,9		
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.						