



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 30 de Outubro a 3 de Novembro de 2023

2ª	SOPA	Puré de couve-flor
	PRATO	Nuggets de frango com arroz branco
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco
F	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)
E	SALADA	Alface, milho e cenoura
I	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
R	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

Alergénios *(colocar o número correspondente)*

Contém	Pode conter vestígios
1,3	
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
1273/304	12	1,6	35,4	1,2	2,1	13,5	0,8
1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
423/101	2,2		15,6			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

3ª	SOPA	Feijão com lombardo
	PRATO	Pescada cozida com batata
	DIETA	Pescada cozida com batata
F	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres
E	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos
I	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
R	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1	
1,7	

205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	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
599/143	4,5		19,4			5,9	
159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	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

4ª	SOPA	FERIADO
	PRATO	
	DIETA	
F	VEGETARIANO	
E	SALADA	
I	FRUTA/SOBREMESA	
R	LANCHE	

Contém	Pode conter vestígios

5ª	SOPA	Alface
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, ovo, batata, grão, brócolos e cenoura)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida
F	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
E	SALADA	Incorporados: Brócolos, feijão-verde e cenoura
I	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época
R	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

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

147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
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

6ª	SOPA	Cenoura com brócolos
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com arroz de lombardo e cenoura
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco
F	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
E	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
I	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
R	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia e fruta sem açúcar

Contém	Pode conter vestígios
1,3,7	

151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
858/205	10,6	3,3	16	1,5	1,6	12,8	0,4
611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
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
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



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 6 a 10 de Novembro 2023

			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			
2 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	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos	4			662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos	4			452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos				448/107	4,2		13,3			4	
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate				158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	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 abóbora				151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
	PRATO	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão	1			775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão	1			912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	1			440/105	2,3		16,4			4,9	
	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	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	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 no forno com batata cozida e feijão-verde	4			469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	VEGETARIANO	Legumes à Brás	6			494/118	3,8		16			5,1	
	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	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	Feijão-verde				172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura				925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura				611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes				532/127	2,9		19,4			5,7	
	SALADA	Alface, pepino e milho				215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Pudim / fruta da época	1,3,7			469/112	3	2,3	18,3	13,9	0,2	3,1	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
6 ª F E I R A	SOPA	Legumes				134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Massada de peixe (abrótea, redfish)	1,4			569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Abrótea cozida com batata e feijão-verde	4			423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho	1			469/112	2,6		14,8			7,1	
	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 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

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- Moluscros.

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 13 a 17 de Novembro 2023

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	Alho francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Pá de porco estufada com arroz de ervilhas			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz branco e couves-de-bruxelas			674/161	9,4	2,7	8,4	1,6	1,1	11,1	0,3
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	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	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	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Bacalhau com natas	1,4,6,7		724/173	8,9	2,6	12,8	1,9	1	11,4	0,5
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve portuguesa cozida	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	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	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	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Perna de peru assada com massa esparguete	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	DIETA	Perna de peru assada simples com massa esparguete	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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 doce	1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2
5 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	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	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	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	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
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	Arroz de aves (frango e peru)			770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino			115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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 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-

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 20 a 24 de Novembro 2023

			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	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1	
	PRATO	Arroz de peixe (escamudo e pescada) à marinheiro com delícias do mar	2,3,4	6,14	590/141	3,4	0,5	19,5	1,8	1	7,9	0,5	
	DIETA	Arroz de peixe simples (escamudo e pescada)	4		582/139	3,1	0,5	19,6	1,1	1,1	8,2	0,3	
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			628/150	3,8		21,5				7,2	
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino			115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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 nabijas			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1	
	PRATO	Bolonhesa de soja com esparguete 	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9		
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3	
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9		
	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	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 courgette			155/37	0,6	0,1	6,8	2,5	1,7	1,3	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	Bife de tofu com arroz de legumes (tomate, cenoura e ervilhas)	6		691/165	5,4		27			6,7		
	SALADA	Feijão-verde, curgete e brócolos salteados			137/33	1,7	0,2	2,5	1,9	2	2,2	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra cozida / 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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1	
	PRATO	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3	
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura			611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4	
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas			703/168	3,4		28,9			5,5		
	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	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	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1	
	PRATO	Jardineira de lulas	14		91	2	0,4	10	0,8	2,1	9,2	0,3	
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida	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	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos			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 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

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.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 27 de Novembro a 1 de Dezembro 2023

			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
2 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	Frango estufado com massa fusilli tricolor	1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
	DIETA	Frango cozido com massa fusilli tricolor	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli	6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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 + 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	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	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	Salmão grelhado com arroz branco	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)			423/101	2,2		15,6			4,9	
	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	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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco	6,12		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	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	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 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
5 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	Redfish assado no forno com batata assada	4		469/112	4,4	0,8	11	1,1	1	7,9	0,3
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida	4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7		17			5,2	
	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	Arroz doce / Fruta da época	3,7		966/231	3,7	1,2	45,1	29,9	0,4	4,3	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											
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											

FERIADO

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.