

		EMENTA							R.07.00 05.03.2021			
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho										
EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Março 2026												
2 a F E I R A	SOPA	Agrião										
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos										
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos										
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos										
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate										
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época										
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo										
3 a F E I R A	SOPA	Puré de abóbora										
	PRATO	Ovos mexidos com massa macarrão										
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão										
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano										
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes										
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época										
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga										
4 a F E I R A	SOPA	Brócolos e couve-flor										
	PRATO	Filetes de pescada no forno em cebolada com batata										
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida										
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)										
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos										
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época										
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango										
5 a F E I R A	SOPA	Feijão-verde										
	PRATO	Frango assado com massa penne										
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne										
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)										
	SALADA	Alface, pepino e beterraba										
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época										
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga										
6 a F E I R A	SOPA	Feijão encarnado com couve										
	PRATO	Feijoada de potas com arroz branco										
	DIETA	Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozido										
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco										
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino										
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época										
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes										
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- Tremço; 14- Moluscos.			
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos									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 9 a 13 de Março 2026												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		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 cozida com arroz branco e couves-de-bruxelas											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		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		Paloco espiritual (com puré de batata e cenoura)									1,4,7		532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	0,5										
	DIETA		Perca simples no forno com batata cozida									4		377/90	2,6	0,4	10	1,2	1,1	6,8	0,3										
	VEGETARIANO		Tofu espiritual									6		528/126	6		9,7			9,2											
	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										
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		Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor									1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3										
	DIETA		Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor									1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3										
	VEGETARIANO		Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor									1,6		473/113	5,9		10,5			3,7											
	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									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		Abóbora com couve											142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	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		Arroz de lentilhas e cogumelos											599/143	4		22			4,8											
	SALADA		Tomate, cenoura e pepino											154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	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										
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		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		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 branco + bolo de aveia sem açúcar adicionado									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																															

		EMENTA							R.07.00 05.03.2021																		
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho																									
EMENTA SEMANAL 16 a 20 de Março 2026							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 curgete									155/37		0,6		0,1		6,8		2,5		1,7		1,3		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 e brócolos					4				1336/319		16,5		3,2		26,5		0		0,6		18,5		0,3	
	VEGETARIANO		Salada de grão-de-bico com legumes e nozes					8				1227/293		11,8				26,6						11,7			
	SALADA		Incorporados: Feijão-verde, cenoura e brócolos 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 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		Juliana									134/32		0,5		0		5,8		2,6		2,2		1,3		0,1	
	PRATO		Carne de vaca guisada com massa esparguete					1				762/182		7,7		2,6		15,6		2,2		1,9		13,6		0,4	
	DIETA		Frango cozido com massa esparguete					1				775/185		3,7		0,7		19		0,7		1,2		20,6		0,4	
	VEGETARIANO		Massa esparguete com "natas" e cogumelos					1,6				866/207		6,9				29,3						6,9			
	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		Grão com nabiças									209/50		0,9		0,1		9		2,3		2,6		2,3		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		Seitan de cebolada com batata corada e brócolos					1				464/111		2,8				14,4						6,9			
	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 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		Espinafres									159/38		1,6		0,1		6,5		2,1		2,1		1,6		0,1	
	PRATO		Nuggets de frango com arroz de cenoura					1,3				1273/304		12		1,6		35,4		1,2		2,1		13,5		0,8	
	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 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		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		Alface									147/35		0,6		0		6,5		2,1		1,7		1,4		0,1	
	PRATO		Redfish estufado com batata cozida					4				448/107		3,4		0,5		10,1		1,4		1,2		10		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		Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)									448/107		2,2				16						5,9			
	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 + 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- 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

		EMENTA										R.07.00 05.03.2021																							
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho																																	
EMENTA SEMANAL 23 a 27 de Março 2026												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		Nabiças											163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1														
	PRATO		Bifanas 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		Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco											1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5														
	VEGETARIANO		Bife de tofu com arroz de legumes									6		691/165	5,4		27			6,7															
	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		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		Couve lombarda											142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1														
	PRATO		Peixe escamudo estufado com batata									4		440/105	3,2	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3														
	DIETA		Abrótea cozida com batata									4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3														
	VEGETARIANO		Jardineira de grão-de-bico											691/165	2,1		28			8,7															
	SALADA		Macedónia (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		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		Caldo-verde									1,6		174/42	1,7	0,3	5,2	0,6	0,7	1,2	0,2														
	PRATO		Bolonesa de soja									1,6		607/145	5,9	0,8	20,9	2,1	3,6	6,9	0,3														
	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		Bolonesa de soja									1,6		607/145	5,9	0,8	20,9	2,1	3,6	6,9	0,3														
	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		Grão											264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1														
	PRATO		Strogonoff de peru com arroz branco									1,7,10		595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	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		Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz branco									1,6		461/110	3,5		15			4,5															
	SALADA		Alface, milho e tomate											217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1														
	FRUTA/SOBREMESA		Gelatina vegetal / Fruta da época										12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2														
	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		Puré de alho-francês											155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	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		Solha grelhada com batata cozida									4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3														
	VEGETARIANO		Empadão de legumes (puré de batata)									6		423/101	2,2		15,6			4,9															
	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 + bolo de aveia sem açúcar adicionado									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																																			