

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho


EMENTA SEMANAL 29 de Junho a 3 de Julho 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	Brócolos e couve-flor			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Roti de peru com alecrim e arroz de cenoura	1,3,7		749/179	3,8	0,9	21	1,2	0,8	10	0,7
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura			611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	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	Salmão grelhado com batata cozida	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1	
	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	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	Abóbora e feijão-verde			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Empadão de carne de vaca (arroz)	3		812/194	7,3	2,5	19,3	1,2	1	12,7	0,5
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de legumes			1059/253	9,2	2,8	19,4	0,8	1,4	23,2	0,5
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	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	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	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Salada russa de atum	4		586/140	6,7	0,7	9,5	1,7	2,4	11,3	0,4
	DIETA	Pescada cozida com batata e macedónia de legumes	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	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 nabiças			255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
	PRATO	Frango assado com massa penne	1		925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	DIETA	Frango corado simples e massa penne	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa penne	1,6		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	Gelado de leite/ Fruta da época	6,7		729/174	6,6	3,5	24	19		3,3	0,2
	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

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

1- Gluten; 2- Crustaceos; 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 6 a 10 de Julho 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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	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 simples no forno com batata cozida	4		402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	0,3
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	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	Grão			264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
	PRATO	Peru estufado com massa fusilli tricolor	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	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	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	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	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
5 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	Carne de vaca guisada com grão e massa macarrão	1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
	DIETA	Hamburguer de vaca no forno com massa macarrão	1		1059/253	9,2	2,8	19,4	0,8	1,4	23,2	0,5
	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 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	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	Arroz de atum	4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	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	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	SALADA	Alface, tomate 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 com 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

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

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- 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 Julho 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	Cenoura com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Calamares no forno com arroz de tomate	1,14	2,4	595/142	7,3	1	30,2	3	1,8	4,1	0,9
	DIETA	Perca grelhada com arroz branco, cenoura e feijão-verde	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco	6		628/150	3,8		21,5			7,2	
	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
3 a F E I R A	SOPA	Feijão encarnado com couve			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Almôndegas de vaca com molho de tomate e esparguete	1	6	963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	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
4 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	Medalhões de pescada no forno com limão e batata cozida	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	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 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	Macedónia de legumes			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Feijoada à lavrador com arroz branco (porco, vaca, lombardo e cenoura)			1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
	DIETA	Cozido simples (carne de vaca com arroz branco, cenoura e couve lombarda)			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	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos			126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
	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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Massada de peixe (pescada, abrótea e redfish)	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Massa com abrótea estufada simples	1,4		519/124	2,8	0,5	18,2	2,5	3,2	7,5	0,4
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Alface, tomate 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

1- Gluten; 2- Crustaceos; 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- Tremçoço; 14-

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

Moluscos.

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho


EMENTA SEMANAL 27 a 31 de Julho 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	Brócolos e couve-flor			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Carne de porco à portuguesa	12		883/211	11,7	2,4	15,4	1,1	1,3	12,4	0,5
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa farfalle	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Massa farfalle com "natas" e cogumelos	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 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	Feijão com lombardo			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Arroz de abrótea	4		590/141	3,4	0,5	19,5	1,8	1	7,9	0,5
	DIETA	Peixe escamudo estufado simples com arroz branco	4		440/105	3,2	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1	
	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	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	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Frango assado no forno com massa penne	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 penne	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa penne	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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	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	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Salmão grelhado com arroz de legumes	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	DIETA	Salmão grelhado com arroz de legumes	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	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
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	Jardineira de vitela			511/122	5,3	1,6	9,7	2,4	2,9	9,5	0,3
	DIETA	Carne de vaca cozida com batata cozida			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes e grão-de-bico			532/127	2,9		19,4			5,7	
	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 + bolo de aveia com 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- Gluten; 2- Crustaceos; 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.

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos