



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Agosto 2024

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
--------	-----------------------

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
448/107	4,2		13,3			4	
158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	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

2ª	SOPA	Alface
FEI RI A	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos
	DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos
	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

4		
4		
1,7		

3ª	SOPA	Agrião
FEI RI A	PRATO	Strogonoff de frango com arroz branco
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,7,10		
1,7		

168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	0,3
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
461/110	3,5		15			4,5	
117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
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	Grão com espinafres
FEI RI A	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e puré de batata
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

1,4,7		
4		
1		
1,7	6	

209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	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
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

5ª	SOPA	Feijão-verde
FEI RI A	PRATO	Pá de porco estufada com massa fusilli tricolor
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa fusilli tricolor
	VEGETARIANO	Massa primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1		
1		
1,8		
		12
1,7		

172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	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

6ª	SOPA	Puré de cenoura
FEI RI A	PRATO	Bacalhau à brás
	DIETA	Salmão grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)
	SALADA	Alface, tomate e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

1,3,4,5,6		
4		
6		
7		

138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
494/118	3,8		16			5,1	
125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
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- 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.



Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho											
EMENTA SEMANAL 19 a 23 de Agosto 2024				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	Alho francês											
	PRATO	Salada russa de atum (com ovo, batata, cenoura e ervilhas)		3,4									
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida		4									
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco											
	SALADA	Alface, pepino e beterraba											
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época											
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo		1,7									
3ª F E I R A	SOPA	Espinafres											
	PRATO	Almôndegas de vaca com molho de tomate e massa farfalle		1	6								
	DIETA	Frango corado no forno com massa farfalle		1									
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa farfalle		6									
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes											
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época											
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7									
4ª F E I R A	SOPA	Puré de couve-flor											
	PRATO	Pescada no forno gratinada com batata cozida		4									
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida		4									
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)											
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos											
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época											
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango		1,7	6								
5ª F E I R A	SOPA	Feijão											
	PRATO	Peru estufado com massa macarrão		1,3,4,7	6,14								
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa macarrão		1									
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados		1									
	SALADA	Alface, tomate e pepino											
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época											
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7									
6ª F E I R A	SOPA	Agridão											
	PRATO	Arroz de peixe (pescada e abrótea)		4									
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas		4									
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco		6									
	SALADA	Alface, tomate e cenoura											
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época											
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes		7									

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- 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 26 a 30 de Agosto 2024				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	Macedónia de legumes			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	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	Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor		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	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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1	
	PRATO	Caldeirada de peixe (redfish, raia e abrótea)		4	373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3	
	DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e couve-flor cozida		4									
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga		1	415/99	2,9		13,4			4,5		
	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	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1	
	PRATO	Empadão de vitela (arroz)		3	812/194	7,3	2,5	19,3	1,2	1	12,7	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	Empadão de legumes (arroz)			423/101	2,2		15,6			4,9		
	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 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	Feijão com nabiças			255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1	
	PRATO	Bacalhau espiritual (com cenoura)		1,4,7	532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	0,5	
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-flor 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, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2	
	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	Cenoura com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1	
	PRATO	Pá de porco no forno com arroz de coentros			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4	
	DIETA	Frango cozido com arroz branco			837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	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	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- 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.