

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 9 a 13 de Junho 2025											
2 a F E I R A	SOPA	Cenoura com coentros									
	PRATO	Massada de peixe (pescada, abrótea e redfish)									
	DIETA	Peixe escamudo estufado simples com arroz de cenoura									
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de cenoura									
	SALADA	Alface, tomate e pepino									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época									
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo									
3 a F E I R A	SOPA	FERIADO									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SALADA										
	FRUTA/SOBREMESA										
	LANCHE										
4 a F E I R A	SOPA	Feijão com couve						205/49			
	PRATO	Paloco com natas						724/173			
	DIETA	Redfish simples no forno com batata cozida						402/96			
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)						494/118			
	SALADA	Alface, pepino e beterraba						128/30			
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54			
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru						388/93			
5 a F E I R A	SOPA	Alho francês						155/37			
	PRATO	Almondegas estufadas em molho de tomate com massa penne						963/230			
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa penne						1084/259			
	VEGETARIANO	Bolonesa de soja						607/145			
	SALADA	Alface, milho e cenoura						206/50			
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época						226/54			
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga						673/161			
6 a F E I R A	SOPA	Espinafres						159/38			
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate						909/217			
	DIETA	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido						452/108			
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco						461/110			
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino						154/37			
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54			
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes						376/90			
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- Tremçoço; 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.			

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 23 a 27 de Junho 2025															
2 a F E I R A	SOPA	Alface	Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:										
	PRATO	Ovos mexidos com massa macarrão	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal			
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com massa macarrão			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1			
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1,3		595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,9			
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9			
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época	1		473/113	2,7		17			5,2				
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo			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
								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	Feijoada de potas com arroz branco	14		532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4			
	DIETA	Filetes de pescada no forno simples com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3			
	VEGETARIANO	Feijoada de 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	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	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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1			
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com esparguete	1		858/205	10,6	3,3	16	1,5	1,6	12,8	0,4			
	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	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete	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 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 alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1			
	PRATO	Pescada cozida com batata e ovo cozido	3,4		611/146	4,5	0,6	15,3	1,1	3	12,3	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	Jardineira de soja	6		507/121	2,6		19,2			5,3				
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	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	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	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	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 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- 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															