



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - Escolas

Semana 40 : de 4 a 8 de Outubro de 2021

			VET (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	75,4	3,1	1,4	12,5
	Prato	Pescada no forno gratinada com batata cozida (1,4,7)	294,0	15,5	7,7	39,0
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde (4)	193,0	16,0	2,0	24,8
	Salada	Alface, milho e cenoura	44,0	1,8	0,5	8,4
	Sobremesa	Maçã / banana / pera	*	*	*	*
Terça-Feira	FERIADO					
Quarta-Feira	Sopa	Puré de alho francês	73,3	3,1	1,3	12,1
	Prato	Caldeirada de Peixe (raia, cação e maruca) (4)	165,0	11,0	4,6	19,9
	Dieta	Filetes de pescada no forno simples com batata cozida e couve-flor (4)	242,0	15,5	3,7	35,0
	Salada	Alface, milho e couve roxa	52,0	3,0	0,5	9,3
	Sobremesa	Pera / maçã / pêssego	*	*	*	*
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	73,2	3,5	1,5	11,4
	Prato	Macarronada de frango com tomate e grão (1,3)	240	13,7	8,7	26,2
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa macarrão (4)	228,0	23,5	1,8	28,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	1,5	0,1	3,7
	Sobremesa	Maçã assada / pera / laranja / maçã	*	*	*	*
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com lombardo	78,0	3,9	1,3	12,8
	Prato	Bacalhau à Brás (1,3,4,5,6)	377	18	23,6	21,2
	Dieta	Maruca cozida com batata cozida e brócolos (4)	141,0	12,7	3,1	15,8
	Salada	Alface, tomate e pimentos	19,0	1,6	0,4	2,3
	Sobremesa	Uvas / banana / maçã	*	*	*	*

ALERGENIOS:1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

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



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - Escolas

Semana 41 : de 11 a 15 de Outubro de 2021

			VET (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Puré de cenoura	68,0	2,5	1,2	11,6
	Prato	Ovos mexidos com esparguete (1,3)	226	11,8	10,4	23,4
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	229,0	23,2	2,0	23,2
	Salada	Alface, pepino e beterraba	18,0	1,7	0,3	2,4
	Sobremesa	Maçã / banana / pera	*	*	*	*
Terça-Feira	Sopa	Agrião	71,0	2,6	1,2	12,2
	Prato	Filete de perca estufada com batata (4)	210,0	10,5	5,4	28,9
	Dieta	Abrótea cozida com batata (4)	161,6	10,2	2,2	24,3
	Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	33,0	2,9	0,3	5,3
	Sobremesa	Pera / maçã / laranja	*	*	*	*
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com couve-flor	72,1	3,3	1,6	11,1
	Prato	Frango assado com massa farfalle (1,3)	269	22,5	6	30,8
	Dieta	Frango assado (sem gordura) com massa farfalle (1,3)	242	22,5	3	30,8
	Salada	Curgete, cenoura e pimentos salteados	36,0	1,8	1,4	4,0
	Sobremesa	Diospiro / maçã / pera	*	*	*	*
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	87,5	3,9	1,6	14,1
	Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo, batata, cenoura e brócolos (3,4)	284,4	25,6	13,4	14,4
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	193,0	16,0	2,0	24,8
	Salada	Incorporados: cenoura, brócolos e milho	50,0	2,4	0,8	8,7
	Sobremesa	Leite creme (1,3,7) / pera / banana / maçã	88,0	1,6	0,3	19,5
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia	84,5	4,3	1,3	13,8
	Prato	Carne de porco assada com arroz de ervilhas	278,0	18,2	13,9	18,9
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco	244,0	22,3	8,8	18,6
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	27,0	2,7	0,3	3,6
	Sobremesa	Uvas / maçã / pera	*	*	*	*

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sesamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfites 13. Tremeços 14. Moluscos

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



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - Escolas

Semana 42 : de 18 a 22 de Outubro de 2021

			VET (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alface	88,0	2,6	3,2	12,1
	Prato	Peixe-espada no forno com limão com batata assada (4)	240,0	12,7	9,5	28,2
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida (4)	213,0	12,1	4,7	22,5
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)	42,0	3,3	0,4	6,8
	Sobremesa	Diospiro / maçã / pera	*	*	*	*
Terça-Feira	Sopa	Puré de courgette	91,0	3,1	3,3	12,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (1,3)	275,2	13,0	11,0	29,3
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa esparguete (1,3)	228,0	23,5	1,8	28,6
	Salada	Alface, milho e cenoura	44,0	1,8	0,5	8,4
	Sobremesa	Pera cozida / maçã / laranja / uvas	*	*	*	*
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	77,0	2,9	1,2	13,6
	Prato	Bacalhau espiritual (1,3,4,7)	237,0	19,1	11,2	14,6
	Dieta	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido (4)	209	18,1	5,1	22,2
	Salada	Alface, tomate e pimentos	19,0	1,6	0,4	2,3
	Sobremesa	Maçã / banana / pera	*	*	*	*
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	92,0	4,4	1,5	15,2
	Prato	Arroz de aves	260,0	22,3	4,3	32,2
	Dieta	Hamburguer de aves grelhados com arroz branco	214	11,5	5,4	28,9
	Salada	Alface, pepino e milho	41,0	2,0	0,7	7,1
	Sobremesa	Maçã / laranja / banana	*	*	*	*
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com nabiças	98,0	4,7	1,7	15,8
	Prato	Filetes de pescada estufados com batata cozida (4)	246,0	19,6	5,4	29,8
	Dieta	Filetes de pescada estufados simples com batata cozida (4)	228,0	19,6	3,4	29,8
	Salada	Couve lombarda, cenoura e repolho	40,0	3,0	0,4	6,1
	Sobremesa	Pera / maçã / laranja	*	*	*	*

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Moluscos

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



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - Escolas

Semana 43 : de 25 a 29 de Outubro de 2021

			VET (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde (1,3,5,6,7,8,12)	105,6	5,7	3,4	12,8
	Prato	Strogonoff de peru com puré de batata (1,3,7,12)	331	24,5	8,3	37,6
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	229,0	23,2	2,0	23,2
	Salada	Feijão-verde, curgete e brócolos salteados	45,0	3,6	1,8	4,1
	Sobremesa	Tângera / maçã / pera	*	*	*	*
Terça-Feira	Sopa	Agrião	71,0	2,6	1,2	12,2
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	401,2	8,0	22,9	39,0
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida (4)	193,0	16,0	2,0	24,8
	Salada	Alface, pepino e tomate	17,0	1,5	0,4	2,0
	Sobremesa	Uvas / maçã / pera	*	*	*	*
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	73,2	3,5	1,5	11,4
	Prato	Pá de porco estufada com massa esparguete (1,3)	338,0	19,8	15,2	29,9
	Dieta	Carne de vaca cozida com massa esparguete (1,3)	244,0	22,3	8,8	18,6
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	33,0	3,4	0,5	4,0
	Sobremesa	Gelatina (12) / tângera / maçã / pera	82,0	1,6	0,1	19,0
Quinta-Feira	Sopa	Puré de ervilhas	76,3	3,5	1,2	12,8
	Prato	Empadão de atum (4)	190,4	14,1	5,9	19,8
	Dieta	Solha simples no forno com batata assada (4)	183	13,9	5	18,9
	Salada	Alface, milho e tomate	42,0	1,8	0,6	7,7
	Sobremesa	Maçã / banana / pera	*	*	*	*
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	89,5	4,1	1,5	14,9
	Prato	Jardineira de frango (1,3,6,7)	232	13,6	10,3	20,6
	Dieta	Peito de frango cozido com arroz branco	176,0	16,3	2,8	19,2
	Salada	Alface, cenoura e beterraba raladas	21,0	1,5	0,1	3,7
	Sobremesa	Pera / maçã / laranja	*	*	*	*

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Moluscos

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



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas