



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - Escolas

Semana 27 : de 29 de Junho a 3 de Julho de 2020

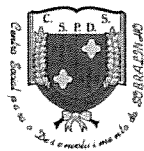
Segunda-Feira	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Salada	
	Sobremesa	
Terça-Feira	Sopa	
	Prato	
	Dieta	
	Salada	
	Sobremesa	
Quarta-Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Bacalhau à Brás (1,3,4,5,6,8)
	Dieta	Peixe espada grelhado (4) com batata cozida
	Salada	Alface e beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Puré de ervilhas
	Prato	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura
	Dieta	Coxas de frango simples no forno com arroz de cenoura
	Salada	Alface e pepino
	Sobremesa	Arroz doce (3,7)/Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Lombardo
	Prato	Massada de Peixe (1,4)
	Dieta	Maruca (4) cozida com batata e couve-flor cozida
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época

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 28 : de 6 a 10 de Julho de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde (1,6,7,12)
	Prato	Nuggets de frango (1) com arroz de cenoura
	Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Salada de atum (4) com feijão frade, batata, cenoura brócolos
	Dieta	Perca (4) grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (1,3)
	Dieta	Hamburguer grelhado com massa esparguete (1,3)
	Salada	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Salada russa de pescada (3,4)*
	Dieta	Peixe espada (4) grelhado com batata e feijão verde cozido
	Salada	-----
	Sobremesa	Maçã assada/ Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com nabiça
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz branco
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco (1)
	Salada	Couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

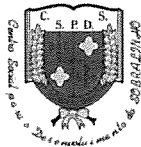
ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

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

* Salada russa de pescada: batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e ovo



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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - Escolas

Semana 29 : de 13 a 17 de Julho de 2020

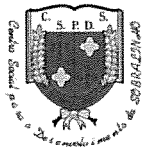
Segunda-Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Salmão com massa lacinhos e legumes salteados (brócolos, cenoura e milho)
	Dieta	Salmão grelhado com massa lacinhos e legumes salteados (brócolos, cenoura e milho)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Grão
	Prato	Arroz de aves
	Dieta	Perna de frango cozida com arroz branco
	Salada	Alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Douradinhos (1,4) no forno com arroz de tomate
	Dieta	Perca (4) grelhada com batata e feijão verde cozido
	Salada	Alface e beterraba ralada
	Sobremesa	Arroz doce (3,7)/Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Purê de abóbora
	Prato	Frango assado com batata frita (1,6,7,9,10)
	Dieta	Frango assado simples com arroz de ervilhas
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Alface
	Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão-verde
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época

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 30 : de 20 a 24 de Julho de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Strogonoff de peru (1,7,8) com arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
	Salada	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Meia desfeita de bacalhau* (4)
	Dieta	Maruca (4) cozida com batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Perna de frango assada com massa fusilli (1,3)
	Dieta	Perna de frango simples assada com massa fusilli (1,3)
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Puré de ervilhas
	Prato	Solha (4) no forno com limão, puré de batata (1,3,7) e feijão-verde cozido
	Dieta	Solha (4) grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido
	Salada	Couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Gelatina (12)/Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz de ervilhas
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijá 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

*Meia desfeita de bacalhau: bacalhau, ovo, grão, batata e brócolos



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



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - Escolas

Semana 31 : de 27 a 31 de Julho de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Filetes de perca (4) no forno com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Filetes de perca (4) simples no forno com batata e brócolos cozidos
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Almôndegas de vaca (1,3,6) com molho de tomate e esparguete
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Salada	Alface
	Sobremesa	Gelatina (12)/Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Puré de courgette
	Prato	Abrótea no forno com batata cozida, couve-flor e cenoura
	Dieta	Abrótea cozida com batata cozida, couve-flor e cenoura
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Canja de galinha (1,3)
	Prato	Salada de milho, massa (1,3) e frango *
	Dieta	Coxa de frango simples no forno com massa farfalle (1,3)
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Arroz de atum (4)
	Dieta	Maruca (4) cozida com batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época

ALERGENIOS: 1. Gluten 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

*Salada de milho, massa e frango: massa farfalle, frango, cenoura, milho, mistura de alface e tomate



[Handwritten signature]

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