

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 06 A 10 DE OUTUBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de Cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada ^{1,4}	20,3	41,1	12,9	368
	DIETA	Pescada cozida com arroz de ervilhas ⁴	18,2	21,1	7,7	226
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de Agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada ¹	31,0	24,4	14,4	346
	DIETA	Bife de vaca grelhado com esparguete e cenoura ralada ¹	23,4	21,6	9,4	268
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,2,5,12}	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de Alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Ervilhas com ovos escalfados escalfados ^{3,5}	24,9	19,0	17,5	335
	DIETA	Abrótea cozida com arroz e brócolos ⁴	28,5	11,9	5,6	213
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de Feijão Verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Salmão no forno com batata cozida e salada ⁴	21,2	13,4	31,2	422
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida ⁴	23,1	18,5	25,9	402
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Cubinhos de peru no forno com massa e salada ¹	14,9	18,5	2,0	153
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e cenoura ¹	13,7	14,3	13,3	239
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com marmelada ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,8	26,6	3,6	175

Nota: As ementas poderão ser alteradas sempre que o Colégio assim o justifique.

ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 8.Amendãos e produtos à base de amendãos; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 13 A 17 DE OUTUBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa espinafres	2,9	11,8	1,4	74
	PRATO	Massa gratinada de atum e legumes com salada ^{1,2,4}	37,0	29,8	15,0	405
	DIETA	Atum ao natural com batata e cenoura ⁴	24,2	19,8	9,3	262
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Jardineira de vitela com salada	26,3	23,5	14,0	327
	DIETA	Bife de vitela grelhado com batata assada e cenoura ralada ¹	26,3	19,8	10,2	278
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural s/adição de açúcar com trigo puff e fruta ^{1,2}	11,2	47,7	1,4	254
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Arroz xau xau vegetariano ³	19,8	27,2	12,3	301
	DIETA	Abrótea cozida com arroz e cenoura ⁴	27,0	12,5	5,2	205
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{2,3,5,8,11}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Bacalhau com broa e espinafres ^{1,3,4,5,8,10,11,12}	34,2	32,8	6,5	329
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e espinafres	22,8	19,3	5,8	227
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	iogurte natural ou de aroma com pão com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
	PRATO	Perninhas de frango no forno com arroz de legumes e salada	29,1	16	8,4	256
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	37,6	11,2	7,5	263
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194

Nota: As ementas poderão ser alteradas sempre que o Colégio assim o justifique.

ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 8.Amendãos e produtos à base de amendãos; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 20 A 24 DE OUTUBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve ripada	3,0	16,0	1,3	89
	PRATO	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	21,3	11,5	6,9	196
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴	14,8	20,2	7,2	217
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Perna de peru assada no forno com massa penne e salada ¹	26,9	25,2	15,1	348
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa penne ¹	25,5	23,0	6,9	257
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
	PRATO	Quiche sem massa no forno com legumes e salada ^{2,3}	24,7	8,5	22,2	333
	DIETA	Perca cozida com arroz e cenoura cozida ⁴	23,2	12,5	5,9	205
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Arroz de pato com salada ^{1,10}	32,4	17,5	16,4	348
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco	22,0	11,2	6,2	189
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural ou de aroma com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa de grão e nabijas	4,3	13,2	1,6	86
	PRATO	Redfish com sumo de limão no forno e batata cozida e salada ⁴	24,6	12,7	8,6	228
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida ⁴	24,7	18,5	8,4	250
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194

Nota: As ementas poderão ser alteradas sempre que o Colégio assim o justifique.

ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 8.Amendãos e produtos à base de amendãos; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 27 A 31 DE OUTUBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	91
	PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura ³	16,3	14,3	16,7	274
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	13,0	15,7	13,1	237
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,9	100
	PRATO	Rolo de carne no forno com arroz de brócolos e salada	20,7	21,7	17,0	323
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz de brócolos	14,4	14,3	18,4	285
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,2}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração	3,5	12,6	1,5	80
	PRATO	Empadão de legumes ²	9,1	26,0	9,8	228
	DIETA	Abrótea cozida com batata e cenoura ⁴	23,0	11,2	5,9	199
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Perca aromática no forno com batata doce e salada ⁴	23,3	29,1	5,9	272
	DIETA	Perca grelhada com batata doce ⁴	23,0	28,3	5,8	267
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural com pão de mistura e creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,0	19,9	4,9	156
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Strogonoff de frango com arroz de tomate e salada ²	30,9	17,1	9,8	281
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	37,6	11,2	7,5	263
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com cubo de bolo caseiro de abóbora ^{1,23}	13,2	57,4	18,2	451



Nota: As ementas poderão ser alteradas sempre que o Colégio assim o justifique.

ALERGÊNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;