

EMENTA BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

Semana de 05 a 09 de maio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de couve-flor com perca ⁴	16,3	12,6	2,5	137
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Crepe de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Perca cozida com brócolos e batata cozida ⁴	30,6	28,2	9,9	334
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura ⁴	24,6	19,8	5,8	240
TERÇA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Crepe de alho francês com vitela	17,5	7,8	8,5	176
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com puré de banana ²	5,6	24,5	2,0	141
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
QUARTA-FEIRA	PRATO	Almôndegas com arroz primavera ¹	20,5	40,2	19,4	425
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz branco e cenoura	13	15,7	13,1	237
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
	ALMOÇO	Crepe de abóbora e curgete com redfish ⁴	15,1	10,1	3,3	130
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	LANCHE	Papa de arroz com puré de pêra ²	7,2	35,9	2,6	199
	SOPA	Crepe de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Coucou colorido ^{1,5}	20,1	54,7	7,4	389
	DIETA	Redfish cozido com arroz branco ⁴	23,3	11,3	8,5	216
	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
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de grão e espinafres com abrótea ⁴	3,1	12,1	1,6	77
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com trigo puff e fruta ^{1,2}	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Sopa de grão e espinafres	4,3	13,2	1,6	86
	PRATO	Massada de peixe ^{1,4}	18,2	11,3	4,3	163
	DIETA	Pescada cozida com massa e cenoura ^{1,4}	18,3	12,0	3,4	152
SABADO	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
	ALMOÇO	Crepe de beterraba com coelho	25,8	12,4	5,7	204
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com puré de fruta ^{1,2,5,11,12}	7,0	31,0	4,0	191
	SOPA	Crepe de beterraba	4,0	14,8	1,3	88
DOMINGO	PRATO	Jardineira de frango	27,5	23,1	6,5	263
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata e cenoura	30,0	11	2,9	194
	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

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.Ovos 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; 8.Amendins e produtos à base de amendins; 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, pistados, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

EMENTA BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

Semana de 12 a 16 de maio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com pescada ⁴	16,6	13,9	2,8	146
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com limão e canela ^{1,2,5,11,12}	6,0	16,0	3,0	122
	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Pescada estufada com arroz de ervilhas ⁴	19,2	18,7	7,8	216
	DIETA	Pescada cozida com arroz e cenoura ⁴	17,0	6,9	3,2	124
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
TERÇA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Creme de abóbora com frango	21,3	10,1	8,4	201
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz puff e fruta ^{1,2}	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Creme de abóbora	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Empadão de carne com salada ²	27,7	24,3	13,2	327
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata e cenoura cozida	30,0	11	2,9	194
QUARTA-FEIRA	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,2}	9,6	50,3	1,4	252
	ALMOÇO	Creme de ervilhas com abrótea ⁴	15,2	9,9	1,4	114
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com puré de manga ^{1,2,5,11,12}	6,7	29,7	2,5	177
	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Ovos mexidos com cogumelos, massa e salada ^{1,3}	18,6	22,5	17,0	321
QUINTA-FEIRA	DIETA	Abrótea cozida com massa e feijão verde ^{1,4}	30,3	23,4	5,6	269
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
	ALMOÇO	Creme de alface com redfish ⁴	15,5	11,4	3,5	138
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com corn flakes e fruta ^{1,2,5,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
SEXTA-FEIRA	PRATO	Redfish com laranja no forno com batata cozida e salada ⁴	25,7	23,2	8,7	277
	DIETA	Redfish cozido com batata e cenoura cozida ⁴	17,4	12,3	3,5	151
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com compota 100% morango ^{2,3,5,8,10,11,12}	8,0	20,5	0,7	121
	ALMOÇO	Creme de nabijas com Perú	20,6	12,2	2,6	154
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa Láctea ^{1,2}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Creme de nabijas	3,9	12,4	1,5	80
	PRATO	Arroz de pato com salada ^{1,10}	28,9	10,5	9,9	247
	DIETA	Bife de Perú grelhado com arroz e 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 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.

ALERGÊNIOS

1.Cereais que contém 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.Ovos 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 crustáceos; 8.Amendins e produtos à base de amendins; 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, pistados, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

EMENTA BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

Semana de 19 a 23 de maio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de alho francês com pescada ⁴	14,6	7,8	2,6	112
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de maçã ²	6,9	39,4	2,3	214
	SOPA	Crepe de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada ^{1,4}	10,2	24,9	11,8	252
	DIETA	Pescada cozida com arroz de cenoura ⁴	17,0	6,9	3,2	124
	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	ALMOÇO	Crepe de beringela com peru	18,8	11,3	2,2	140
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com corn flakes e fruta ^{1,2,11}	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Crepe de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Espetadas de peru no forno com massa e salada ¹	29,8	21,6	12,6	322
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e cenoura ¹	12,0	4,6	13,0	188
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com corn flakes e fruta ^{1,2,5,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de couve portuguesa com perca ⁴	15,8	11,8	2,5	131
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Crepe de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Quiche sem massa no forno com legumes e salada ^{1,2,3}	24,7	8,5	22,2	333
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura cozida ⁴	24,6	19,8	5,8	240
	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	ALMOÇO	Crepe de abóbora e curgete com redfish ⁴	15,1	10,1	3,3	130
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com panquecas de aveia e banana ^{1,2,3,5,11,12}	13,5	33,5	8,7	272
	SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
	PRATO	Solha frita com arroz branco e salada ^{1,4}	19,9	18,4	10,7	251
	DIETA	Redfish cozido com arroz de cenoura ⁴	23,6	13,4	8,5	225
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de couve flor com vitela	18,6	12,6	8,3	199
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com puré de banana ^{1,2,3,5,11,12}	7,0	30,0	3,0	181
	SOPA	Crepe de couve flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Vitela guisada com batata cozida e salada	22,2	18,6	11,6	269
	DIETA	Bife de vaca grelhado com batata e cenoura cozida	15,9	12,9	5,8	168
	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.Ovos 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; 8.Amendins e produtos à base de amendins; 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, pistados, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

EMENTA BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

Semana de 26 a 30 de maio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de cenoura com maruca ⁴	13,6	10,7	1,1	107
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Crepe de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Bacalhau cozido com grão, batata e cenoura ⁴	31,4	25,7	5,6	291
	DIETA	Atum ao natural com batata e feijão verde cozido ⁴	23,2	19,8	5,0	220
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
TERÇA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Crepe de feijão verde com frango	22,2	12,5	8,5	214
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz tufado e fruta ^{1,2}	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Crepe de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Strogonoff de frango com cogumelos, massa e salada (molho de leite) ^{1,2}	25,0	11,2	4,6	186
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e feijão verde ¹	40,2	21,6	7,8	263
QUARTA-FEIRA	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,2,5,12}	10,1	40,6	1,9	219
	ALMOÇO	Crepe de alface com perca ⁴	15,4	11,4	2,5	128
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com fruta ²	7,9	42,4	2,3	225
	SOPA	Crepe de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Feijoada de legumes ^{5,9,10}	11,2	36,3	5,9	246
QUINTA-FEIRA	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura ⁴	24,6	19,8	5,8	240
	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
	ALMOÇO	Crepe de espinafres com pescada ⁴	14,7	9,2	2,4	117
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de aveia e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,6	34,5	4,0	203
	SOPA	Sopa de espinafres	3,3	12,6	1,5	80
SEXTA-FEIRA	PRATO	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura ⁴	18,9	14,5	4,2	172
	DIETA	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura ⁴	18,9	14,5	4,2	172
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
	ALMOÇO	Crepe de brócolos com peru	19,7	8,9	2,6	138
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa cevada com puré de fruta ^{1,2,3,5,8,11}	6,7	29,7	2,5	177
	SOPA	Sopa de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Perna de peru assada no forno com arroz de cenoura e salada	14,3	13,9	1,9	130
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura cozida	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 creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188

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.Ovos 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; 8.Amendins e produtos à base de amendins; 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, pistados, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes