

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 03 A 07 DE NOVEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com solha ⁴	21,4	13,9	3,3	170
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com banana esmagada ^{1,7,6,8,11}	7,0	30,0	3,0	181
	SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Empadão de arroz com atum e alho francês e salada ⁴	24,7	16,1	10,2	253
	DIETA	Atum ao natural com batata cozida 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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com carne de vaca	17,5	7,8	8,5	176
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,7}	6,6	34,5	4,0	203
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Almôndegas com puré de batata e salada ^{1,7}	20,4	39,7	29,7	429
	DIETA	Hambúrguer grelhado com puré de batata ^{1,7}	17,4	25,9	16,3	325
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,7}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve-flor com peru	22,7	12,6	8,6	218
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa Láctea ^{1,7}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Chili vegetariano com arroz branco ^{6,12,13}	30,5	28,1	6,3	206
	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	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve portuguesa com corvina ⁴	17,3	11,8	2,4	137
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de aveia e fruta ^{1,7,6,8,11}	6,6	34,5	4,0	203
	SOPA	Sopa de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Lulas estufadas com batata cozida ^{2,14}	21,4	17,2	2,3	176
	DIETA	Corvina grelhada com batata cozida ⁴	26,9	18,5	6,6	243
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com compota 100% de pêssego ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	8,0	22,5	0,7	129
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alface com frango	21,8	11,4	8,6	209
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com limão e canela ^{1,7,6,8,11}	6,2	16,9	2,2	120
	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Frango assado no forno com arroz de legumes	29,1	16	8,4	256
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	39,3	16,0	7,8	291
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Amendãos e produtos à base de amendoins; 6.Soja e produtos à base de soja; 7.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9.Alpo e produtos à base de alpo; 10.Mostarda e produtos à base de mostarda; 11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos; | Nutricionista Carolina Perdigão Fernandes | 3224N

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 10 A 14 DE NOVEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de agrião com pescada ⁴	14,3	9,0	2,2	113
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa arroz com sumo de laranja natural ⁷	6,9	33,4	2,3	186
	SOPA	Sopa agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de brócolos e salada ^{1,4}	12,2	28,7	12,3	280
	DIETA	Pescada cozida com arroz de brócolos ⁴	14,2	12,0	7,6	174
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de cenoura com peru	17,9	10,7	2,0	132
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta ^{1,7,8}	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Crepe de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Espetadas de peru no forno com fusili tricolor e salada ¹	25,7	22,8	6,9	258
	DIETA	Bife de peru grelhado com fusili tricolor ¹	25,5	23,0	6,9	257
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta ^{1,7,8}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de espinafres com redfish ⁴	15,4	9,2	3,4	130
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com maçã ralada ^{1,7,6,8,11}	6,0	27,0	3,0	170
	SOPA	Sopa de espinafres e grão	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Cogumelos grelhados com arroz branco e salada ^{6,13}	4,4	14,3	5,7	127
	DIETA	Redfish cozido com arroz e cenoura ⁴	23,6	13,4	8,5	225
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de chuchu com perca ⁴	15,4	13,1	2,4	135
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com bolacha maria e fruta ^{1,3,5,6,7,8}	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Crepe de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Perca estufada com batata e salada ⁴	30,6	28,2	9,9	334
	DIETA	Perca grelhada com batata ⁴	24,4	18,5	5,8	234
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural com pão de mistura com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	12,3	20,3	2,3	152
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de feijão verde com borrego	28,5	12,5	7,9	235
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com fruta ^{1,7,6,8,11}	7,2	31,9	3,2	189
	SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Lombo de porco assado com arroz de feijão e salada	33,0	16,3	13,1	318
	DIETA	Febr grelhada com arroz branco	27,6	11,2	10,6	252
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Amendãos e produtos à base de amendãos; 6.Soja e produtos à base de soja; 7.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9.Alpico e produtos à base de alpico; 10.Mostarda e produtos à base de mostarda; 11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos; | Nutricionista Carolina Perdigão Fernandes | 3224N

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 17 A 21 DE NOVEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve coração com pescada ⁴	14,9	12,1	2,5	129
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa Láctea ^{1,7}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Sopa de couve coração	3,5	12,6	1,5	80
	PRATO	Massada de peixe ^{1,4}	26,9	22,1	9,8	196
	DIETA	Pescada cozida com massa e feijão verde ^{1,4}	16,0	23,0	7,8	239
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de coentros com carne de vaca	16,8	10,7	7,9	181
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com trigo puff e fruta ^{1,6,7,8}	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Creme de coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Cozidinho à Pião Mágico ^{6,12,13}	33,9	35,9	13,8	406
	DIETA	Bife de vaca grelhado com arroz branco	20,8	11,2	9,1	211
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com trigo puff e fruta ^{1,6,7,8}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com perca ⁴	17,2	13,9	2,9	149
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de frutos vermelhos ⁷	7,6	35,0	2,5	204
	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Carbonara de lentilhas ^{1,6,12,13}	23,3	53,6	8,0	386
	DIETA	Perca cozida com arroz de coentros 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 flamengo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de ervilhas com frango	22,5	9,9	8,5	205
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com panquecas de aveia e banana ^{1,3,5,7,8,11}	13,5	33,5	8,7	272
	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,9	100
	PRATO	Peito de frango no forno com espinafres e queijo com massa e salada ^{1,7}	34,1	24,2	18,6	403
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa	40,2	21,6	7,8	263
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	6,8	41,5	11,5	309
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de nabijas com abrótea ⁴	16,3	12,2	1,8	129
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com pêra ^{1,7,6,8,11}	6,2	23,5	3,3	155
	SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
	PRATO	Abrótea aromática no forno com arroz de tomate e salada ⁴	27,6	15,0	5,3	219
	DIETA	Abrótea cozida com arroz de 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 creme ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Amendãos e produtos à base de amendãos; 6.Soja e produtos à base de soja; 7.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9.Alpo e produtos à base de alpo; 10.Mustarda e produtos à base de mostarda; 11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos; | Nutricionista Carolina Perdigão Fernandes | 3224N

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 24 A 28 DE NOVEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de feijão com redfish ^{4,6,12,13}	16,0	13,3	3,4	148
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com fruta ^{1,7,6,8,11}	7,2	31,9	3,2	189
	SOPA	Sopa de feijão ^{4,6,12,13}	3,7	12,8	1,2	78
	PRATO	Redfish com laranja no forno com arroz de pimentos e salada ⁴	27,6	15,0	5,3	219
	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 torrado com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de beringela com coelho	24,7	11,3	5,7	195
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Iogurte natural com puré de dióspiro ⁷	5,3	29,7	2,0	157
	SOPA	Creme de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Febras de cebolada com batata assada e salada	30,4	21,3	10,7	307
	DIETA	Febras grelhadas com batata e cenoura assada	29,3	20,7	5,6	252
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Iogurte natural s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme 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 Láctea ^{1,7}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Arroz de feijão preto com legumes e salada	15,0	29,6	6,9	243
	DIETA	Pescada cozida com batata doce ⁴	12,5	28,3	7,1	229
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de brócolos com perca ⁴	16,2	8,9	2,7	124
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Iogurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,7}	9,6	50,3	1,4	252
	SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Bacalhau no forno com espinafres e creme de couve flor ^{4,7}	38,8	33,9	12,5	395
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura ⁴	20,4	19,8	4,9	211
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Iogurte natural com pão de mistura e queijo creme ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	8,4	20,2	3,3	146
SEXTA-FEIRA	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	Papa aveia com maçã e sumo de laranja ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	6,0	32,0	3,0	190
	SOPA	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
	PRATO	Frango de fricassé com arroz de branco e salada ³	30,6	15,2	12,8	299
	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 iogurte e mirtilos ^{1,3,7}	13,8	53,6	7,2	335

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.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Amendãos e produtos à base de amendãos; 6.Soja e produtos à base de soja; 7.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9.Alpico e produtos à base de alpico; 10.Mostarda e produtos à base de mostarda; 11.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos; | Nutricionista Carolina Perdigão Fernandes | 3224N