

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 07 A 11 DE JULHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve-flor com pescada ⁴	15,8	12,6	2,4	135
	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 couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Filetes de pescada no forno com puré de batata e salada ⁴	24,9	21,8	9,7	277
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	17,9	12,3	3,1	150
	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	ALMOÇO	Creme 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 fruta ²	5,6	24,5	2,0	141
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada ¹	19,7	24,4	5,5	227
	DIETA	Bife de vaca grelhado com esparguete e cenoura ralada ¹	20,5	12,6	9,5	219
	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
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme 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	Papa de arroz com puré de fruta ²	7,2	35,9	2,6	199
	SOPA	Creme de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Arroz xau xau vegetariano ³	19,8	27,2	12,3	301
	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
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de cenoura com pescada ⁴	13,9	10,7	2,0	116
	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 cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura ^{1,4}	18,9	14,5	4,2	172
	DIETA	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura ^{1,4}	18,9	14,5	4,2	172
	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	ALMOÇO	Creme de beterraba com frango	19,8	12,4	2,2	149
	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	Creme de beterraba	4,0	14,8	1,3	88
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura	37,9	13,4	7,5	273
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura	37,9	13,4	7,5	273
	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, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 14 A 18 DE JULHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
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 cozida com batata e cenoura ⁴	18,0	12,8	4,0	161
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	18,0	12,8	4,0	161
	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	ALMOÇO	Creme de agrião com frango	21,3	9,0	8,4	196
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Massa à Lavrador ¹	21,3	36,7	6,4	296
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura ralada ¹	32,2	21,6	3,4	251
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com arroz puff e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	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 fruta ^{1,2,5,11,12}	6,7	29,7	2,5	177
	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Empadão de legumes ^{2,3}	9,1	26,0	9,8	228
	DIETA	Abrótea cozida com arroz e cenoura ⁴	15,4	7,4	1,1	101
	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
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alface com perca ⁴	15,4	11,4	2,5	128
	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
	PRATO	Arroz de peixe ⁴¹	17,1	7,5	4,1	137
	DIETA	Perca cozida com arroz de cenoura ⁴	23,2	12,5	5,9	205
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com compota 100% morango ^{2,3,5,8,10,11,12}	8,0	20,5	0,7	121
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de cenoura com perú	17,9	10,7	2,0	132
	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	Sopa de cenoura	1,9	13,1	1,0	71
	PRATO	Bife de perú grelhado com esparguete e salada ¹	24,6	21,3	6,6	245
	DIETA	Bife de perú grelhado com esparguete e cenoura ralada ¹	23,2	23,3	2,7	212
	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.

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.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.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

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 21 A 25 DE JULHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-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 ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	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 cenoura ⁴	12,7	12,5	7,2	166
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
TERÇA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Creme de abóbora com peru	18,4	10,1	2,2	134
	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	Creme de abóbora	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Bife de peru grelhado com batata assada no forno e salada	23,4	18,5	6,1	224
	DIETA	Bife de peru grelhado com batata e cenoura	23,7	20,7	6,1	234
QUARTA-FEIRA	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	Creme 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 de aveia com sumo de laranja ^{1,2,3,5,11,12}	6,0	21,0	3,0	142
	SOPA	Sopa de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Quiche sem massa no forno com legumes e salada ^{2,3}	24,7	8,5	22,2	333
QUINTA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com galinha	14,1	10,1	1,3	109
	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	14,1	8,1	180
SEXTA-FEIRA	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	6,8	257
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte 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
	ALMOÇO	Creme de couve flor com abrótea ⁴	15,5	12,6	1,5	126
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de frutos vermelhos ²	7,6	35,0	2,5	204
	SOPA	Creme de couve flor	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Maruca assada no forno com arroz de legumes e salada ⁴	23,6	16,8	5,5	212
	DIETA	Maruca cozida com arroz e feijão verde ⁴	22,5	12,9	5,3	190
	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, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 28 JULHO A 01 DE AGOSTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de feijão verde com solha ⁴	20,0	12,5	2,9	155
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com puré de pêssego ^{1,2,3,5,11,12}	6,6	22,5	2,4	146
	SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Salada de atum (feijão verde, ovo, batata, milho) ^{3,4}	31,8	18,6	15,6	345
	DIETA	Atum ao natural com batata e feijão verde ⁴	24,9	20,2	9,4	277
	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}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de ervilhas com carne de vaca	18,4	9,9	8,2	187
	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	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada ¹	31,2	23,9	14,4	345
	DIETA	Hambúguer grelhado com esparguete ¹	15,3	23,6	13,6	284
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com bolacha torrada e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de abóbora e couve coração com perca ⁴	16,0	11,8	2,6	134
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa arroz com banana ²	7,9	42,4	2,3	225
	SOPA	Sopa de abóbora e couve coração	3,5	12,6	1,5	80
	PRATO	Strogonoff de legumes com arroz e salada ²	7,2	17,4	6,7	159
	DIETA	Perca grelhada com arroz branco 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 fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com redfish ¹	17,3	13,9	3,8	159
	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	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Massa fusili com salmão, espinafres, curgete e tomate ^{1,4}	28,1	26,1	32,9	517
	DIETA	Salmão grelhado com massa fusilli ^{1,4}	24,3	21,3	26,5	424
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte 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	ALMOÇO	Creme de espinafres com frango	21,6	9,2	8,5	200
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Sopa de espinafres	2,9	11,8	1,4	74
	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 cubo de bolo caseiro de limão e sementes de papoila ^{1,2,3}	13,8	52,8	7,1	329

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, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes