

EMENTA 2,3 anos | JI | 1º CICLO

Semana de 05 a 09 de MAIO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	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
	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	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Almôndegas com arroz primavera ¹	20,5	40,2	19,4	425
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz branco e cenoura	13,0	15,7	13,1	237
	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	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
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de grão e espinafres	4,3	13,2	1,6	86
	PRATO	Massada de peixe ^{1,4}	26,9	22,1	9,8	287
	DIETA	Pescada cozida com massa e cenoura ^{1,4}	15,3	22,6	7,7	223
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte 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	Crepe de beterraba	4,0	14,8	1,3	88
	PRATO	Jardineira de frango	27,5	23,1	6,5	263
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata e cenoura	39,3	20,7	7,4	308
	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 híbridizadas) 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 amendoados; 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 12 a 16 de MAIO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	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	12,7	12,5	7,2	166
	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 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	39,3	20,7	7,4	308
	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
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa 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
	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
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	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	25,0	20,7	8,4	260
	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
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	3,9	12,4	1,5	80
	PRATO	Arroz de pato com salada ^{1,10}	32,4	17,5	16,4	348
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura	13	15,7	13,1	236
	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 híbridizadas) 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;

EMENTA 2,3 anos | JI | 1º CICLO

Semana de 19 A 23 de MAIO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada ^{1,4}	9,5	17,9	11,7	221
	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
	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 beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Espetadas de peru no forno com massa e salada ¹	25,7	22,8	6,9	258
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e cenoura ¹	12,1	4,5	13,9	187
	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	SOPA	Sopa 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	SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,1	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 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	Creme de couve flor	4,1	16,9	1,6	100
	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	21,2	20,8	13,2	289
	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 híbridizadas) 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 amendoados; 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 26 a 30 de maio

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	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
	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 feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Strogonoff de frango com cogumelos, massa e salada (molho de leite) ^{1,2}	35,2	28,0	10,6	350
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e feijão verde ¹	41,1	23,3	7,9	274
	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	Feijoada de legumes ^{5,9,10}	11,2	36,3	5,9	246
	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
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	2,9	11,8	1,4	74
	PRATO	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura ⁴	23,0	22,4	6,6	243
	DIETA	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura ⁴	23,0	22,4	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 fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	172	78
	PRATO	Perna de peru assada no forno com arroz de cenoura e salada	24,1	14,1	14,7	287
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura cozida	13,0	15,7	13,1	236
	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.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;