

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 07 A 11 DE JULHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Filetes de pescada no forno com puré de batata e salada ^{2,3,4}	24,9	21,8	9,7	277
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	14,1	19,8	7,1	201
	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	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada ¹	22,2	25,3	6,2	247
	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	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	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	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Massada de bacalhau ^{1,4}	30,3	23,0	5,6	266
	DIETA	Redfish cozido com batata e cenoura cozida ⁴	25,0	20,7	8,4	260
	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	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.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 14 A 18 DE JULHO

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 cozida com batata e cenoura ⁴	14,1	19,8	7,1	201
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	14,1	19,8	7,1	201
	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 agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Massa à Lavrador ¹	30,0	36,7	8,7	352
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura ralada ¹	40,5	23,8	7,8	273
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural ou de aroma com bolacha torrada e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	45,4	4,3	256
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Empadão de legumes com salada ^{2,3}	9,1	26,0	9,8	228
	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 alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Arroz de peixe com salada ⁴	25,2	12,4	9,5	237
	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	iogurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com compota 100% pêssego ^{2,3,5,8,10,11,12}	8,0	20,5	0,7	121
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Bife de peru grelhado com esparguete e salada ¹	24,6	21,3	6,6	245
	DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada ¹	12,1	4,5,3	13,9	187
	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.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 21 A 25 DE JULHO

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 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
	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	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
	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 ^{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	Canja de galinha ¹	12,2	14,1	8,1	180
	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
SEXTA-FEIRA	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.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.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 de sésamo;

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 28 DE JULHO A 01 DE AGOSTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	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 creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	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	Hambúrguer grelhado com esparguete ¹	15,3	23,6	13,6	284
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte 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	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	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	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 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.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;