

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 01 A 05 DE DEZEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
	FERIADO					
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Rolo de carne com arroz de brócolos e salada	20,7	21,7	17,0	323
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz de brócolos	14,4	14,3	18,4	285
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,2,5,12}	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Ervilhas com ovos escalfados ³	23,8	16,8	17,4	322
	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	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	SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Salmão no forno com batata cozida e salada ⁴	21,2	13,4	31,2	422
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida ⁴	23,1	18,5	25,9	402
	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 coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Strogonoff de peru com cogumelos, massa e salada ^{1,7}	29,8	28,0	8,7	311
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa ¹	25,5	23,0	6,9	257
	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 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 rijá, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9.Aipo e produtos à base de aipo; 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 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 08 A 12 DE DEZEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	FERIADO		Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Frango guisado com massa lacinhos e salada ¹	32,9	28,1	8,8	325
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa lacinhos ¹	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 corn flakes e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas	3,9	12,4	1,5	80
	PRATO	Arroz xau xau vegetariano ³	19,8	27,2	12,3	301
	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
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,1	8,1	180
	PRATO	Perca aromática no forno com puré de batata doce e salada ^{4,7}	24,3	27,7	6	271
	DIETA	Perca grelhada com batata doce cozida ⁴	23,0	28,3	5,8	267
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	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
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Feijoada (carne porco, frango) com arroz branco ^{6,12,13}	28,0	30,4	8,2	310
	DIETA	Febr de porco 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 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.Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3.Ovo e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Amendins e produtos à base de amendins; 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.Aipo e produtos à base de aipo; 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 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 15 A 19 DE DEZEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada ^{1,4}	29,1	21,4	18,6	372
	DIETA	Pescada cozida com arroz branco ⁴	12,5	11,2	7,2	161
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com compota 100% de frutos vermelhos ^{2,3,5,8,10,11,12}	8,8	23,8	3,6	163
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	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	24,6	21,6	6,5	246
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,2,5,12}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
	PRATO	Pataniscas de legumes com arroz e salada ^{1,3,7}	17,9	18,2	17,1	301
	DIETA	Corvina grelhada com arroz de coentros ⁴	25,5	11,2	6,7	208
	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	SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Lombo de porco assado com puré de batata e cenoura, salada ⁷	33,6	23,9	13,4	353
	DIETA	Bife de frango grelhado com puré de batata e cenoura ⁷	42,6	25,8	10,7	371
	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
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa à Lavrador	4,9	19,4	1,6	114
	PRATO	Arroz de peixe ⁴	24,5	12,4	8,7	227
	DIETA	Redfish cozido com arroz branco e feijão verde ⁴	24,2	12,9	8,6	236
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{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.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 rijas, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9.Aipo e produtos à base de aipo; 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 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 22 A 26 DE DEZEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Massa gratinada de atum e legumes, com salada ^{1,4}	37,0	29,8	15,0	405
	DIETA	Atum ao natural com massa e cenoura ^{1,4}	25,4	22,9	9,7	284
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Jardineira de frango	27,5	23,1	6,5	263
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata assada	39,0	18,5	7,4	298
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural ou de aroma com trigo puff e fruta ^{1,6,7,8}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Lentilhas estufadas com legumes e arroz branco	9,9	29,4	5,6	216
	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 queijo flamengo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA						
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada ¹	31,0	24,4	14,4	346
	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	Leite branco com cubo de bolo caseiro de maçã ^{1,2,3}	11,8	13,3	9,4	310

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.Aipo e produtos à base de aipo; 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 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 29 DE DEZEMBRO A 02 DE JANEIRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Bacalhau com broa e espinafres ^{1,3,4,5,6,8,11,12}	34,2	32,8	6,5	329
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e espinafres ⁴	22,8	19,3	5,8	227
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{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	Perninhas de frango no forno com arroz de primavera e salada	33,1	23,7	9,1	310
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de primavera	43,0	23,0	3,5	296
	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	Sopa de couve ripada	3,1	13,0	1,5	80
	PRATO	Grão à pião ¹	13,1	39,1	7,6	282
	DIETA	Redfish cozido com massa e cenoura ⁴	26,2	23,8	8,8	283
	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	ANO NOVO					
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Cubinhos de peru no forno com massa e salada ¹	14,9	18,5	2,0	153
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e cenoura ¹	13,7	14,3	13,3	239
	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

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.Aipo e produtos à base de aipo; 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