

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 02 A 06 DE JUNHO

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	Empadão de arroz com atum, espinafres de salada ⁴	25,6	12,8	10,9	251
	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	Carne de vaca guisada com massa, ervilhas e salada ¹	27,2	31,1	14,3	364
	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	Chili de legumes ^{5,9,10}	30,5	28,1	6,3	206
	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	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	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	Febras de cebolada com arroz de coentros e salada	16,8	27,4	7,2	247
	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.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 09 A 13 DE JUNHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Salada russa de pescada com salada de tomate e alface ^{3,4}	37,6	23,1	15,6	386
	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	FERIADO				
	PRATO					
	DIETA					
	SOBREMESA					
	LANCHE					
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Pataniscas de vegetais com arroz e salada ^{1,2,3}	17,9	18,2	17,1	301
	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 ^{2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Salmão no forno com batata doce e salada mista ⁴	21,5	29,8	31,4	489
	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	FERIADO				
	PRATO					
	DIETA					
	SOBREMESA					
	LANCHE					

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;

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 16 A 20 DE JUNHO

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 massinhas e salada ^{1,4}	13,7	38,5	12,4	328
	DIETA	Pescada cozida com massa e cenoura cozida ⁴	15,3	22,6	7,7	223
	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	Crema 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	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 portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Ervilhas estufadas com ovos escalfados e arroz branco ³	23,8	16,8	17,4	322
	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	Caldeirada de peixe ⁴	14,6	19,9	7,8	208
	DIETA	Redfish cozido com batata e cenoura ⁴	25,0	20,7	8,4	260
	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	Crema de couve flor	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Frango de Fricassé com arroz branco e salada ^{2,3}	30,6	15,2	12,8	299
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura cozida	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 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 23 A 27 DE JUNHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Salada de feijão frade com atum, pepino e tomate ^{4,5,9,10}	27,9	20,4	9,9	264
	DIETA	Atum ao natural com arroz branco ⁴	22,6	11,2	9,4	221
	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
TERÇA-FEIRA	SOPA	Gaspacho à espanhola	9,0	5,0	7,3	128
	PRATO	Frango assado com batata doce e salada	28,1	29,9	8,3	307
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata doce	38,5	30,05	7,55	342,7
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte 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	SOPA	Sopa de couve ripada	3,0	16,0	1,3	89
	PRATO	Arroz à valenciana com salada	5,1	18,0	5,7	145
	DIETA	Filete de pescada grelhado com arroz de coentros ⁴	23,3	11,2	8,5	215
	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
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Perca aromática no forno com batata cozida e salada ⁴	25,7	18,3	6,1	250
	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	iogurte natural ou de aroma com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,0	19,9	4,9	156
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Grelhada mista com arroz e feijão preto ^{5,9,10}	31,3	17,9	16,2	346
	DIETA	Bife de vaca grelhado com massa ¹	23,4	21,6	9,4	268
	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;

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 30 DE JUNHO A 04 DE JULHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	1,9	13,2	1,0	71
	PRATO	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de brócolos e salada ³	17,7	13,0	17,1	278
	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 fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	2,9	11,8	1,4	74
	PRATO	Almôndegas de peru com massa e salada ¹	30,4	40,4	7,5	347
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa ¹	25,5	23	6,85	257
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural ou de aroma com flocos de cevada e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,8	46,3	1,1	246
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Couscous colorido ^{1,5}	20,1	54,7	7,4	389
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	43,3	21,1	8,0	328
	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	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (grão, bacalhau, cenoura) ^{1,4}	33,9	29,2	2,4	277
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida ⁴	20,4	19,8	4,9	211
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural ou de aroma com pão de mistura com creme vegetal ^{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	Lombo assado no forno com arroz de pimentos	32,1	13,9	13,2	304
	DIETA	Febras grelhadas 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 cubo de bolo caseiro de laranja ^{1,2,3}	14,0	53,8	7,1	338

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;