

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 03 A 07 DE NOVEMBRO

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	Empadão de arroz com atum e alho francês e salada ⁴	24,7	16,1	10,2	253
	DIETA	Atum ao natural com batata cozida e cenoura ⁴	24,2	19,8	9,3	262
	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
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Almôndegas com puré de batata e salada ^{1,7}	20,4	39,7	29,7	429
	DIETA	Hambúrguer grelhado com puré de batata ^{1,7}	17,4	25,9	16,3	325
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,7}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Chili vegetariano com arroz branco ^{6,12,13}	30,5	28,1	6,3	206
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco	22,0	11,2	6,2	189
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Lulas estufadas com batata cozida ^{2,14}	21,4	17,2	2,3	176
	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	iogurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com compota 100% de pêssgo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	8,0	22,5	0,7	129
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Frango assado no forno com arroz de legumes	29,1	16	8,4	256
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	39,3	16,0	7,8	291
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 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 10 A 14 DE NOVEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de brócolos e salada ^{1,4}	12,2	28,7	12,3	280
	DIETA	Pescada cozida com arroz de brócolos ⁴	14,2	12,0	7,6	174
	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
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Espetadas de peru no forno com fusili tricolor e salada ¹	25,7	22,8	6,9	258
	DIETA	Bife de peru grelhado com fusili tricolor ¹	25,5	23,0	6,9	257
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta ^{1,7,8}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres e grão	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Cogumelos grelhados com arroz branco e salada ^{6,13}	4,4	14,3	5,7	127
	DIETA	Redfish cozido com arroz e cenoura ⁴	23,6	13,4	8,5	225
	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	Perca estufada com batata e salada ⁴	30,6	28,2	9,9	334
	DIETA	Perca grelhada com batata ⁴	24,4	18,5	5,8	234
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	iogurte natural com pão de mistura com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	12,3	20,3	2,3	152
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Lombo de porco assado com arroz de feijão e salada	33,0	16,3	13,1	318
	DIETA	Febra 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 queijo creme ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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.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 amendoins; 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 17 A 21 DE NOVEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração	3,5	12,6	1,5	80
	PRATO	Massada de peixe ^{1,4}	26,9	22,1	9,8	196
	DIETA	Pescada cozida com massa e feijão verde ^{1,4}	16,0	23,0	7,8	239
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Cozidinho à Pião Mágico ^{6,12,13}	33,9	35,9	13,8	406
	DIETA	Bife de vaca grelhado com arroz branco	20,8	11,2	9,1	211
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com trigo puff e fruta ^{1,6,7,8}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Carbonara de lentilhas ^{1,6,12,13}	23,3	53,6	8,0	386
	DIETA	Perca cozida com arroz de coentros 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	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,9	100
	PRATO	Peito de frango no forno com espinafres e queijo com massa e salada ^{1,7}	34,1	24,2	18,6	403
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa	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 pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	6,8	41,5	11,5	309
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
	PRATO	Abrótea aromática no forno com arroz de tomate e salada ⁴	27,6	15,0	5,3	219
	DIETA	Abrótea cozida com arroz de 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 creme ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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.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 amendoins; 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 24 A 28 DE NOVEMBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Sopa de feijão	3,7	12,8	1,2	78
	PRATO	Redfish com laranja no forno com arroz de pimentos e salada ⁴	27,6	15,0	5,3	219
	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 torrado com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Febras de cebolada com batata assada e salada	30,4	21,3	10,7	307
	DIETA	Febras grelhadas com batata e cenoura assada	29,3	20,7	5,6	252
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Iogurte natural s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Arroz de feijão preto com legumes e salada	15,0	29,6	6,9	243
	DIETA	Pescada cozida com batata doce ⁴	12,5	28,3	7,1	229
	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	SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Bacalhau no forno com espinafres e creme de couve flor ^{4,7}	38,8	33,9	12,5	395
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura ⁴	20,4	19,8	4,9	211
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Iogurte natural com pão de mistura e queijo creme ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	8,4	20,2	3,3	146
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
	PRATO	Frango de fricassé com arroz de branco e salada ³	30,6	15,2	12,8	299
	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 iogurte e mirtilos ^{1,3,7}	13,8	53,6	7,2	335

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 amendoins; 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