

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 02 A 06 DE JUNHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve-flor com perca ⁴	16,3	12,6	2,5	137
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Creme 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
TERÇA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Creme de alho francês com vitela	17,5	7,8	8,5	176
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com puré de fruta ²	5,6	24,5	2,0	141
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Carne guisada com massa e ervilhas ¹	25,0	28,2	12,3	325
	DIETA	Bife de vaca grelhado com esparguete e cenoura ralada ¹	20,5	12,6	9,5	219
QUARTA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com redfish ⁴	15,1	10,1	3,3	130
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de pêra ²	7,2	35,9	2,6	199
	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
QUINTA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Creme de cenoura com pescada ⁴	13,9	10,7	2,0	116
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com trigo puff e fruta ^{1,2}	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Sopa de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
SEXTA-FEIRA	PRATO	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura ^{1,4}	18,9	14,5	4,2	172
	DIETA	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura ^{1,4}	18,9	14,5	4,2	172
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
	ALMOÇO	Creme de beterraba com coelho	25,8	12,4	5,7	204
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com puré de fruta ^{1,2,5,11,12}	7,0	31,0	4,0	191
	SOPA	Creme de beterraba	4,0	14,8	1,3	88
	PRATO	Bife de frango grelhado com batata e cenoura	30,0	11	2,9	194
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata e cenoura	30,0	11	2,9	194
	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.Ovos 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 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

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 09 A 13 DE MAIO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com pescada ⁴	16,6	13,9	2,8	146
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com limão e canela ^{1,2,5,11,12}	6,0	16,0	3,0	122
	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Salada russa de pescada com salada de tomate e alface ^{3,4}	23,4	13,9	6,9	214
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	18,0	12,8	4,0	161
	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	ALMOÇO	FERIADO				
	SOBREMESA					
	LANCHE					
	SOPA					
	PRATO					
	DIETA					
	SOBREMESA					
	LANCHE					
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de ervilhas com abrótea ⁴	15,2	9,9	1,4	114
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com puré de manga ^{1,2,5,11,12}	6,7	29,7	2,5	177
	SOPA	Creme 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	15,4	7,4	1,1	101
	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	ALMOÇO	Creme de alface com redfish ⁴	15,5	11,4	3,5	138
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com corn flakes e fruta ^{1,2,5,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Salmão no forno com batata doce e salada mista ⁴	15,4	21,0	19,8	324
	DIETA	Redfish cozido com batata e cenoura cozida ⁴	17,4	12,3	3,5	151
	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	ALMOÇO	FERIADO				
	SOBREMESA					
	LANCHE					
	SOPA					
	PRATO					
	DIETA					
	SOBREMESA					
	LANCHE					

Nota: as ementas poderão ser alteradas sempre que o Colégio assim o justifique.

ALERGÊNIOS

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.Ovos 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 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

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 16 A 20 DE JUNHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com pescada ⁴	14,6	7,8	2,6	112
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de maçã ²	6,9	39,4	2,3	214
	SOPA	Creme de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com massinhas e salada ^{1,4}	25,7	17,0	3,6	267
	DIETA	Pescada cozida com massa e cenoura ⁴	18,3	12,0	3,4	152
	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	ALMOÇO	Creme de abóbora com peru	18,4	10,1	2,2	134
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com corn flakes e fruta ^{1,2,11}	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Creme de abóbora	3,0	15,6	1,2	87
	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	21,7	17,7	5,0	188
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com corn flakes e fruta ^{1,2,5,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve portuguesa com perca ⁴	15,8	11,8	2,5	131
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Creme 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	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com redfish ⁴	15,1	10,1	3,3	130
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com panquecas de aveia e banana ^{1,2,3,5,11,12}	13,5	33,5	8,7	272
	SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
	PRATO	Caldeirada de peixe ⁴	14,6	19,9	7,8	208
	DIETA	Redfish cozido com batata de cenoura ⁴	17,4	12,3	3,5	151
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve flor com frango	22,7	12,6	8,6	218
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com puré de banana ^{1,2,3,5,11,12}	7,0	30,0	3,0	181
	SOPA	Creme de couve flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Frango de Fricassé com arroz branco e salada ^{2,3}	33,6	22,1	9,1	305
	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.Ovos 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; 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

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 23 A 27 DE JUNHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com redfish ⁴	15,1	10,1	3,3	130
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de frutos vermelhos ²	7,6	35,0	2,5	204
	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	ALMOÇO	Creme de beringela com frango	21,7	11,3	8,4	207
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz tufado e fruta ^{1,2}	6,3	32,9	3,3	186
	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	logurte 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	ALMOÇO	Creme de couve branca com pescada ⁴	15,4	12,6	2,5	134
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	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	ALMOÇO	Creme de alface com perca ⁴	15,4	11,4	2,5	128
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de cevada e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,6	34,5	4,0	203
	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	logurte 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	ALMOÇO	Creme de agrião com carne de vaca	17,2	9,0	8,1	178
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com banana ^{1,2,3,5,8,11}	7,0	30,0	3,0	181
	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.

ALERGÉNICOS

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.Ovos 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; 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

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 30 DE JUNHO A 4 DE JULHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de cenoura com corvina ⁴	15,9	10,7	2,0	124
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa cevada com puré de pêssego ^{1,2,3,5,8,11}	6,7	29,7	2,5	177
	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
TERÇA-FEIRA	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
	ALMOÇO	Creme de espinafres com peru	18,7	9,2	2,3	133
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com corn flakes e fruta ^{1,2}	6,3	33,6	3,1	188
	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
QUARTA-FEIRA	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte 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
	ALMOÇO	Creme de legumes com frango	23,6	13,9	8,9	229
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Couscous colorido ^{1,5}	20,1	54,7	7,4	389
QUINTA-FEIRA	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
	ALMOÇO	Creme de feijão verde com solha ⁴	20,0	12,5	2,9	155
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com trigo puf e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Sopa de feijão verde				
SEXTA-FEIRA	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	logurte 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
	ALMOÇO	Creme de coentros com coelho	23,9	10,7	5,5	187
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa arroz com sumo de laranja ^{1,2,3,5,8,11}	6,9	33,4	2,3	186
	SOPA	Creme de coentros				
	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.

ALERGÉNICOS

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.Ovos 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; 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