

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 06 A 10 DE OUTUBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	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	Papa de cevada com puré de pêssego ^{2,5,11,12}	6,6	22,5	2,4	146
	SOPA	Creme de Cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	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 ervilhas ⁴	18,2	21,1	7,7	226
	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
TERÇA-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	logurte natural com panquecas de aveia e banana ^{1,2,3,5,11,12}	13,5	33,5	8,7	272
	SOPA	Sopa de Agrião	2,9	11,6	1,3	72
	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	logurte natural s/adicação de açúcar com flocos de aveia e fruta ^{1,2,5,12}	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alface com abrótea ⁴	11,4	1,5	11,7	11,4
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de fruta ²	7,2	35,9	2,6	199
	SOPA	Creme de Alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Ervilhas com ovos escalfados escalfados ^{3,5}	24,9	19,0	17,5	335
	DIETA	Abrótea cozida com arroz e brócolos ⁴	28,5	11,9	5,6	213
	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 feijão verde com coelho	19,3	12,5	2,3	147
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz puff e fruta ²	6,3	32,9	3,3	186
	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	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
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de coentros com peru	17,9	10,7	2,0	132
	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 coentros	1,5	10,1	1,0	57
	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 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 BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 13 A 17 DE OUTUBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de espinafres com perca ⁴	15,2	9,2	2,5	119
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com puré de fruta ^{1,2,5,11,12}	6,8	22,1	3,3	148
	SOPA	Sopa espinafres	2,9	11,8	1,4	74
	PRATO	Massa gratinada de atum e legumes com salada ^{1,2,4}	37,0	29,8	15,0	405
	DIETA	Atum ao natural com batata 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 ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de brócolos com vitela	18,5	8,9	8,5	186
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com trigo puff e fruta ^{1,2,5,11}	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Jardineira de vitela com salada	26,3	23,5	14,0	327
	DIETA	Bife de vitela grelhado com batata assada e cenoura ralada ¹	26,3	19,8	10,2	278
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adção de açúcar com trigo puff e fruta ^{1,2,5,11}	11,2	47,7	1,4	254
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com abrótea ⁴	14,4	7,8	1,7	103
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com pêra ^{1,2,5,11,12}	6,4	24,4	2,6	152
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Arroz xau xau vegetariano ³	19,8	27,2	12,3	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 ^{2,3,5,8,11}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com redfish ⁴	17,3	13,9	3,8	159
	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 legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Bacalhau com broa e espinafres ^{1,3,4,5,8,10,11,12}	34,2	32,8	6,5	329
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e espinafres	22,8	19,3	5,8	227
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com pão com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de feijão verde com frango	22,2	12,5	8,5	214
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de cevada e fruta ^{1,2,5,11,12}	6,6	34,5	4,0	203
	SOPA	Canja de galinha ¹	12,2	14,2	8,1	180
	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 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.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 BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 20 A 24 DE OUTUBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Crepe de repolho com pescada ⁴	15,4	12,6	2,5	134
	SOBREMESA	Purê 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 de couve ripada	3,0	16,0	1,3	89
	PRATO	Pescada à gomes de sã ^{3,4}	21,3	11,5	6,9	196
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴	14,8	20,2	7,2	217
	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	Crepe de abóbora com peru	18,4	10,1	2,2	134
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz puff e fruta ²	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Crepe de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	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	6,9	257
	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	ALMOÇO	Crepe de cenoura com perca ⁴	14,4	10,7	2,1	119
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa Láctea ^{1,2}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Caldo verde	3,7	11,9	1,4	77
	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	ALMOÇO	Crepe de chuchu com peru	18,9	13,1	2,2	148
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de aveia e maçã ^{1,2,5,11,12}	6,6	34,5	4,0	203
	SOPA	Crepe de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Arroz de pato com salada ^{1,10}	32,4	17,5	16,4	348
	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	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	ALMOÇO	Crepe de grão e nabijas com corvina ⁴	18,6	13,2	2,58	152
	SOBREMESA	Purê de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com purê de frutos vermelhos ²	7,6	35,0	2,5	204
	SOPA	Sopa de grão e nabijas	4,3	13,2	1,6	86
	PRATO	Redfish com sumo de limão no forno e batata cozida e salada ⁴	24,6	12,7	8,6	228
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida ⁴	24,7	18,5	8,4	250
	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.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 BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 27 A 31 DE OUTUBRO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com borrego	29,9	13,9	8,3	249
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com banana ^{1,2,3,5,11,12}	7,2	30,9	2,2	179
	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	91
	PRATO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura ³	16,3	14,3	16,7	274
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	13,0	15,7	13,1	237
	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
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de ervilhas com carne de vaca	18,4	9,9	8,2	187
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz puf e fruta ^{1,2}	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,9	100
	PRATO	Rolo de carne no forno 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	logurte natural s/adição de açúcar com arroz puff e fruta ^{1,2}	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve coração com solha ⁴	20,2	11,8	3,0	155
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa arroz com sumo de laranja natural ²	6,9	33,4	2,3	186
	SOPA	Sopa de couve coração	3,5	12,6	1,5	80
	PRATO	Empadão de legumes ²	9,1	26,0	9,8	228
	DIETA	Abrótea cozida com batata e cenoura 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 creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188
QUINTA-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	logurte natural com flocos de aveia e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,8	35,4	3,2	200
	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Perca aromática no forno com batata doce e salada ⁴	23,3	29,1	5,9	272
	DIETA	Perca grelhada com batata doce ⁴	23,0	28,3	5,8	267
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural com pão de mistura e creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,0	19,9	4,9	156
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de beterraba com frango	22,7	12,4	8,4	216
	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 beterraba	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Strogonoff de frango com arroz de tomate e salada ²	30,9	17,1	9,8	281
	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 abóbora ^{1,23}	13,2	57,4	18,2	451



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;