



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Avaliação qualitativa de ementas escolares do 1º ciclo
na região da grande Lisboa**

Artigo Científico Original Final

Elaborado por Paula Alexandra Cardoso dos Santos Clemente

Aluno nº 201492727

Orientador: Prof.^a Doutora Ana Valente

Barcarena
junho 2018

Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Avaliação Qualitativa de ementas escolares do 1º ciclo, na região da
grande Lisboa**

Artigo Científico Original Final

Elaborado por Paula Alexandra Cardoso dos Santos Clemente

Aluno nº 201492727

Orientador: Prof.^a Doutora Ana Valente

Barcarena

junho 2018

“O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento”

Agradecimentos

Ao longo do meu percurso académico, foram várias as pessoas que de alguma forma contribuíram para que este percurso fizesse sentido e às quais eu não poderia deixar de agradecer todo o apoio, conhecimento e amizade.

Assim neste sentido quero agradecer à Dr.^a Raquel Ferreira, nutricionista da Câmara Municipal de Sintra, por todo o apoio que me deu ao longo deste trabalho.

Quero agradecer à minha orientadora interna, Prof.^a Doutora Ana Valente, pelos conhecimentos que me transmitiu e por toda a sua ajuda, disponibilidade, confiança e afirmando várias vezes ao longo do curso que a minha idade é uma vantagem nesta licenciatura, e a Dra. Catarina Simões pela ajuda ao longo deste estudo científico.

Aos meus colegas de turma, obrigada pelo apoio, paciência, companheirismo e especialmente pela amizade que construímos juntos ao longo destes quatro anos, guardo-os para sempre com muito amor no meu coração.

A minha prima Manuela por todo o apoio que tem dado a minha família nestes últimos anos, sem dúvida que sem ela não seria possível ser tão assídua às aulas.

Ao meu marido, agradeço pela força, a paciência e as palavras certas nos momentos certos. Obrigada por acreditares sempre em mim e ajudares-me a não desistir. As minhas filhas pelo orgulho que sentem em ter uma mãe estudante.

Um agradecimento especial aos meus pais, pela ajuda diária com as minhas filhas. À minha mãe, pelo seu amor e ajuda, demonstrando-o todos os dias ao longo do meu percurso académico.

Resumo

Introdução: O crescimento da prevalência de obesidade infantil tem vindo a ser associado com o aumento do consumo de alimentos de elevada densidade energética e de má qualidade nutricional. Os refeitórios escolares têm a responsabilidade de proporcionarem uma alimentação saudável às crianças, fornecendo refeições completas, equilibradas e variadas, e adequadas às necessidades energéticas e nutricionais das crianças.

Objetivo: Avaliar a qualidade de ementas escolares do 1º ciclo em escolas públicas e privadas da região da grande Lisboa.

Metodologia: Estudo observacional analítico transversal realizado em 205 escolas públicas e privadas da grande região de Lisboa, sendo avaliadas 36 ementas de 1º ciclo de escolas públicas e privadas. As ementas foram obtidas num período de 4 semanas consecutivas compreendido entre os meses de fevereiro e março de 2018. A avaliação da qualidade das ementas foi realizada com recurso à ferramenta informática SPARE. A análise dos dados foi realizada pela interpretação de tabelas de contingência.

Resultados: De forma global, 46,9% das ementas das escolas privadas e 12,7% das ementas das públicas foram consideradas não aceitáveis. Foi observada uma melhor avaliação global das ementas das escolas públicas em relação às privadas, com 74% das escolas públicas do 1º ciclo da região da grande Lisboa a terem ementas classificadas como boas.

Conclusão: Foi identificada a necessidade de melhorias na elaboração do plano de ementas de escolas públicas e privadas do 1º ciclo da região da grande Lisboa. Parece existir uma tendência de melhores classificações nas escolas públicas, em todos os itens avaliados. É de extrema relevância que as escolas privadas de 1º ciclo sigam as recomendações da Circular da DGE (2013) no momento da elaboração do plano de ementas para os refeitórios escolares.

Palavras-chave: Escola, qualidade, ementas, refeições, crianças.

Abstract

Introduction: The increased prevalence of childhood obesity has been associated with a growing consumption of foods with high energy density and poor nutritional quality. School cafeterias have the responsibility to provide children with a healthy diet by offering complete, balanced and varied meals that are adequate for children's energy and nutritional needs.

Aim: Evaluation of the quality of school meals in Elementary School level (1º ciclo), of public and private education in the Greater Lisbon area.

Methodology: A cross-sectional observational study was carried out in 205 public and private schools in the greater Lisbon region, with 36 elementary school level, both public and private. The menus were obtained in a period of 4 consecutive weeks between the months of February and March 2018. The evaluation of the quality of the menus was carried out using the SPARE computer tool. The analysis of the data was performed by the interpretation of contingency tables.

Results: Overall, 46.9% of the private school menus and 12.7% of the public schools scores were considered unacceptable. A better overall evaluation of the public schools was observed, rather than private ones, with 74% of public schools in the elementary school level, of the Greater Lisbon region having menus classified as good.

Conclusion: The need for improvements was identified, in the drafting of the public and private school meals menu plan, of elementary school level in Greater Lisbon region. There seems to be a tendency for better classifications in public schools, in all evaluated items. It is extremely important that private schools, of Elementary School level (1º ciclo), follow the recommendations of the DGE (2013) Circular, at the time of drawing up the plan of meal menus for school cafeterias.

Key words: School, quality, menus, meals, children.

Lista de abreviaturas e siglas

CMC- Câmara Municipal de Cascais

CML- Câmara Municipal de Lisboa

CMO- Câmara Municipal de Oeiras

CMS- Câmara Municipal de Sintra

DGE – Direção Geral de Educação

DGS – Direção Geral de Saúde

OMS - Organização Mundial de Saúde

SPARE- Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares

1. Introdução

Nos últimos anos tem aumentado significativamente a evidência científica e epidemiológica entre a relação de alimentação e a saúde (DGE, 2017). Adquirir hábitos alimentares saudáveis e de atividade física é prioritário para a manutenção do estado de saúde e redução do risco de algumas doenças (DGS, 2018).

A obesidade é o maior problema de saúde no século XXI, relacionando-se com a prevalência e o aumento da incidência de várias doenças crónicas, desde doenças cardiovasculares, hipertensão, síndrome metabólica, diabetes mellitus e enfarte, o que vai diminuir a esperança média de vida (WHO, 2017). Este aumento dos casos de obesidade está relacionado com o aumento do consumo de alimentos de elevada densidade energética, pobre em nutrientes, rico em gorduras saturadas, com elevados níveis de açúcar, sal e redução da atividade física (Oliveira et al., 2018).

A educação alimentar em crianças é essencial para aumentar conhecimentos, potenciar hábitos e atitudes que possam mais tarde levar a estilos de vida. Essa educação deve ser feita através dos conteúdos curriculares e da oferta alimentar em meio escolar (Do Carmo et al., 2006). É nas escolas que os jovens passam um elevado número de horas e consomem diariamente uma parte substancial de alimentos. As crianças do 1º ciclo encontram-se numa faixa etária entre os 6 e os 10 anos, sendo estas idades cruciais para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e a sua manutenção na vida adulta (DGE, 2013). A alimentação em meio escolar deverá constituir um espaço privilegiado de saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de igualdade social, uma vez que deve fornecer refeições nutricionalmente equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos (Batista et al., 2017).

A responsabilidade das refeições escolares em Portugal, mais propriamente nos jardins de infância (JI) e ensino básico (EB1) é das autarquias, em conformidade com o Decreto-Lei n.º 399-A/84, de 28 de dezembro (DRE, 1984). Considerando a sua importância, seria fundamental que a oferta alimentar nas escolas fosse supervisionada por técnicos especialistas em nutrição. O nutricionista é um profissional de saúde que dirige a sua ação para a salvaguarda da saúde humana através da promoção da saúde, prevenção e tratamento da doença pela avaliação, diagnóstico, prescrição e intervenção alimentar e nutricional a pessoas, grupos, organizações e comunidades, bem como o planeamento, implementação e gestão da comunicação, segurança e sustentabilidade alimentar, através

de uma prática profissional cientificamente comprovada e em constante aperfeiçoamento **(Ordem dos Nutricionista, 2018)**.

O refeitório escolar tem a responsabilidade de proporcionar uma alimentação saudável às crianças, fornecendo refeições completas, equilibradas e variadas, que cumpram com às suas necessidades energéticas e nutricionais. Em Portugal a circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 define as orientações sobre ementas e refeitórios escolares, de forma a fornecer refeições equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos **(DGE, 2013)**. Estas orientações não são de carácter obrigatório, mas é recomendável que sejam seguidas por todas as escolas públicas e privadas. É proposto pela DGS e DGE a utilização da ferramenta "Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares" (SPARE) que avalia ementas escolares de forma qualitativa considerando os alimentos de uma refeição e respetivos métodos culinários **(DGE, 2017) (SNS, 2017)**.

A nível nacional existem alguns estudos que avaliam a qualidade de ementas escolares em diversas regiões do país **(Lopes et al., 2009)**, **(Lima & Rocha, 2013)**, **(Rito, Dinis, Rascôa, & Rodrigues, 2018)**. No entanto, e de acordo com o conhecimento atual não estão disponíveis estudos de avaliação qualitativas de ementas servidas em escolas públicas e privadas na região da grande Lisboa. Assim, o objetivo do presente trabalho é avaliar a qualidade de ementas escolares do 1º ciclo em escolas públicas e privadas da região da grande Lisboa.

2. Metodologia

2.1. Desenho do Estudo

Estudo observacional analítico transversal realizado em 205 escolas públicas e privadas da grande região de Lisboa. Foram avaliadas 36 ementas de 1º ciclo de escolas públicas e privadas.

2.2. Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 32 ementas escolares do 1º ciclo de escolas privadas e 4 ementas escolares de escolas públicas das autarquias de Lisboa, Sintra, Cascais e Oeiras. Nas autarquias, a ementa estabelecida é a mesma para todos os estabelecimentos de ensino de 1º ciclo. Assim, 60 escolas em Lisboa são abrangidas pela mesma ementa, 68 em Sintra, 22 em Oeiras e 23 em Cascais, representando um total de 173 escolas públicas. Em relação às escolas privadas foram avaliadas as ementas de 12 escolas em Lisboa, 3 em Oeiras, 12 em Cascais e 5 em Sintra.

2.3. Colheita de dados

Foi inicialmente efetuada uma pesquisa na internet de escolas privadas na região da grande Lisboa em que o resultado foram 60 escolas. Dessas, apenas 40 tinham as ementas escolares semanais ou mensais disponíveis no site da instituição. As ementas foram obtidas num período de 4 semanas consecutivas compreendido entre os meses de fevereiro e março de 2018. Foram excluídas do estudo 9 escolas por falta de informação. Em relação às escolas públicas foi adotado o mesmo procedimento, tendo sido obtidas as ementas escolares nos sites das autarquias.

2.4. Análise qualitativa de ementas

A avaliação da qualidade das ementas foi realizada com recurso à ferramenta informática SPARE (U.PORTO, 2012). Este instrumento requer o preenchimento de uma grelha de avaliação qualitativa de ementas dividida em 6 secções em que o 1. Itens gerais, 2. Sopa, 3. Carne, pescado e ovo, 4. Acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos, 5.

Acompanhamento de hortícolas e leguminosas e o 6. Sobremesas, com um total de 40 parâmetros, que são avaliados de acordo com a importância relativa para o equilíbrio qualitativo da ementa. A cada domínio é atribuído um peso específico, em percentagem. Após o preenchimento, o software SPARE apresenta os resultados em Muito Bom (90%-100%), Bom (75%-<90%), Aceitável (51%-75%) e Não Aceitável (<51%). Durante a avaliação das ementas escolares considerou-se que todas tinham fichas técnicas dos alimentos e que todas as escolas disponibilizavam água à refeição. Nos casos em que as ementas eram omissas em relação a algum item, como aconteceu com a "utilização de alimentos local/regional/nacional" e "oferta de pelo menos 3 variedades de fruta servida à refeição" foi considerado que não eram utilizados ou não estavam disponíveis.

2.5. Análise de dados

Foi construída uma tabela de operacionalização das variáveis em estudo, onde foi definida a codificação, descrição, valoração e categorização estatística da variável. Todas as variáveis foram classificadas estatisticamente em numérica ou categórica. A referida tabela foi utilizada como ferramenta para a construção de uma base de dados que permitiu a compilação de todos os resultados das variáveis em estudo. A análise estatística foi realizada utilizando o software informático para Windows, SPSS®, versão 22.0 (SPSS INC, Chicago). Os resultados foram expressos como número e percentagem. A análise dos dados foi realizada pela interpretação de tabelas de contingência.

3. Resultados e Discussão

A avaliação qualitativa de ementas em escolas do 1º ciclo privadas e públicas na zona da grande Lisboa é apresentada na **Tabela 1**. Os resultados obtidos evidenciaram uma melhor avaliação global das ementas das escolas pública em relação às privadas, com 74% das escolas públicas do 1º ciclo da região da grande Lisboa terem ementas classificadas como boas, algo que não se verificou em nenhuma, das ementas das escolas privadas avaliadas. Esta diferença poderá ser explicada, pelo simples fato de que no momento da elaboração do caderno de encargos para o concurso público de concessão, é colocado a obrigação do cumprimento da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 (**DGE, 2013**), documento recomendado pela DGS com orientações para a elaboração de ementas em refeitórios escolares.

3.1. Itens gerais

Em relação a estes itens é avaliado o plano da ementa, tendo-se verificado que em todas as escolas avaliadas a ementa é composta por sopa, prato e sobremesa diariamente. Em relação aos acompanhamentos diário de hortícolas crus ou cozinhados no prato, 81,3 % das escolas privadas apresentaram um resultado não aceitável, bem como 12,7 % para as escolas públicas. Na avaliação feita a todos os Itens Gerais observou-se que 18,4% das ementas das escolas privadas tinham uma classificação não aceitável. Nas escolas públicas a totalidade das ementas apresentaram resultados pelo menos aceitáveis. Os métodos culinários predominantes nas ementas foram os cozidos e estufados (48,4%), seguidos dos assados (32%), depois os fritos (15,6%) e por fim os guisados e grelhados (4%). Destaca-se positivamente que a maioria das ementas só contempla no máximo dois pratos com alimentos fritos por mês. A descrição da generalidade das ementas é pouco rigorosa, nomeadamente no que diz respeito à especificação dos métodos culinários das refeições e à identificação da fruta disponibilizada.

3.2. Sopa

Nas sopas, 46,9% e 13,3% das ementas foram classificadas, respetivamente, como não aceitáveis nas escolas privadas e públicas. Para este item as ementas das escolas privadas não apresentaram classificações de bom ou muito bom.

A sopa é um excelente alimento, pelo que deve ser consumido antes da refeição. As sopas que não são confeccionadas com produtos hortícolas (ex. canja, peixe), não apresentam os mesmos benefícios nutricionais das sopas em que são utilizados os hortícolas. A oferta de sopas de hortícolas nas escolas públicas é avaliado em bom e muito bom, mas em 53% das ementas das escolas privadas é aceitável devido à oferta excessiva de canja (DGE, 2013). Com o objetivo de assegurar uma alimentação variada e de qualidade, as ementas devem de obedecer às indicações da Circular n.3, assim em relação à confeção/apresentação e respetiva frequência da oferta, as sopas tipo creme/aveludadas devem ser servidas no máximo de duas vezes por semana (DGE, 2013). O que podemos concluir que nas escolas privadas este número em algumas ementas é superior, nas escolas públicas o mesmo aconteceu só na ementa da CMC.

O consumo de sopas com leguminosas frescas ou secas foi muito insuficiente. O SPARE valoriza a utilização de leguminosas 2 a 3 vezes por semana na sopa. Num estudo de 15 conjuntos de ementas de Jardins-de-infância e escolas do 1º Ciclo da rede pública do concelho de Pombal verificou-se também que a canja era oferecida nas ementas escolares com maior frequência que a recomendada (Lopes et al., 2009). A única ementa que disponibilizava sopa de leguminosas duas vezes por semana foi a da CML. A oferta de sopa de peixe não foi encontrada nestas amostras.

3.3. Carne, pescado e ovo

Nas ementas das escolas privadas e públicas, a classificação para este parâmetro foi não aceitável em 87,5% e 60,7%, respetivamente. A maioria das ementas, são elaboradas alternando o fornecimento de carne e de pescado no prato dentro na mesma semana. A oferta de pratos de carne e de pescado em dias alternados é um dos critérios a ter em conta na elaboração de ementas na referida circular (DGE, 2013). No entanto, observou-se que na sua maioria, a ementa das semanas seguintes à semana que começa com carne não alterna com peixe, predominando a oferta de carne. Os critérios de avaliação qualitativa do SPARE para este item, não são iguais aos da Circular nº.3/DSEEAS/DGE/2013, nomeadamente em relação à quantidade de ovo oferecida por semana.

A CMS disponibiliza semanalmente um prato sem carne ou peixe e em que a fonte proteica é de origem vegetal ou à base de ovo. Esta medida favorece o consumo de produtos de origem vegetal. O consumo excessivo de produtos de origem animal tem sido relacionado

com um maior risco de vários tipos de doenças crónicas (**Fernandes Dourado, Campos, Rojas, Simiões, & de Siqueira, 2010**), (**OMS, 2003**). Contrariamente, a proteína de origem vegetal têm vindo a ser associada a um menor risco de doenças crónicas e a uma maior longevidade (**Gomes et al., 2015**), (**Eloranta et al., 2016**)

Verificou-se também que oferta de carnes vermelhas é mais frequente do que a de aves. Em algumas das ementas avaliadas não era oferecido nenhum prato de carnes brancas (ex. de aves) durante algumas das semanas. A oferta de proteína de origem animal com maior quantidade de gordura saturada não é recomendada (**DGE, 2013**).

Quanto à oferta de pescado, a análise das ementas permitiu concluir que a frequência da oferta do prato de peixe é menor do que o recomendado (**DGE, 2013**) nas escolas públicas e privadas. Em diversas ementas não é oferecido nenhum prato de peixes gordos semanalmente, quando deveria ser pelo menos uma vez por semana, como consta na avaliação do SPARE.

As refeições em que o ovo é o único fornecedor de proteínas do grupo da carne, peixe e ovos são raras. De acordo com a Circular da DGE (2013) o ovo deve ser incluído nas ementas com uma periodicidade mensal obrigatória de duas vezes por mês.

3.4. Acompanhamento de Cereais, Derivados e Tubérculos

Em relação a este item, 65,6% das ementas nas escolas privadas foram classificadas como não aceitáveis, já 86,7% das públicas foram consideradas boas ou muito boas em relação a este parâmetro. Todas as ementas tinham um acompanhamento no prato fornecedor de hidratos de carbono complexos. O arroz foi o acompanhamento mais fornecido, seguido da batata e da massa. No estudo de **Lopes et al. (2009)**, o acompanhamento mais referido na ementa foi a batata, e quando era servido arroz, tinha também acompanhamento de batata frita. Esta diferença na oferta de batata em vez de arroz pode estar relacionada com diferenças regionais. Não se verificou uma distribuição equitativa entre o arroz, massa e batata, o que seria desejável. O pão de mistura é uma boa fonte de fibras. Fornece vitaminas do complexo B e minerais (fósforo, magnésio e potássio) essenciais ao organismo (**DGE, 2013**). Apenas nas ementas CML e CMS constava a informação que forneciam pão de mistura à refeição.

3.5. Acompanhamento de Hortícolas e Leguminosas

Em relação a este item, as escolas privadas 81,3% das ementas foram classificadas como não aceitáveis e em 87,3% das ementas nas escolas públicas foram classificadas como muito boas. Em algumas das ementas de escolas públicas e privadas, o acompanhamento de hortícolas e leguminosas não estava descrito em todas as refeições. Os produtos hortícolas devido às suas características nutricionais, são alimentos com reconhecidos benefícios para a saúde, porque contém muita fibra, vitaminas, minerais e muito ricos em fitoquímicos. Assim, deve-se privilegiar a sua inclusão no prato em todas as refeições, **(DGS, 2005)**. A frequência de presença de leguminosas no prato foi muito inferior ao recomendável e quando fornecida era habitualmente oferecido sempre a mesma leguminosa (ervilha).

3.6. Sobremesa

Para o item **Sobremesa** verificou-se que 34,4% das ementas nas escolas privadas e 26% das ementas das escolas públicas foram classificadas como não aceitáveis. É também de salientar que 74% das escolas pública tiveram uma avaliação de muito bom neste item em comparação com 28,1% das privadas. As ementas identificam a oferta de fruta fresca, embora na maioria das escolas privadas sejam oferecidos doces mais do que uma vez por semana e não disponibilizem fruta cítrica pelo menos uma vez por semana. A fruta é rica em vitaminas, minerais e a fibra solúvel que é um dos nutrientes que mais se destaca na fruta. O teor de fibra na fruta varia, sendo influenciado pela ingestão de fruta com casca, por ser o local onde se verifica maior concentração de fibra. É importante que a fruta ser apresentada nos refeitórios com casca **(APN, 2017)**.

3.7. Bebida

Nenhuma das ementas continha a informação de qual era a bebida disponibilizada às crianças. Ainda que se pressuponha que seja água, esta informação deveria constar nas ementas.

3.7. Avaliação global

De forma global, 46,9% das ementas das escolas privadas e 12,7% das ementas das públicas foram consideradas não aceitáveis. No entanto, nas escolas públicas, 74% das ementas foram classificadas com bom.

Tabela 1. Avaliação qualitativa de ementas em escolas do 1º ciclo privadas e públicas na zona da grande Lisboa.

Avaliação das Escolas (n=205)	Públicas (n=173*)				Privadas (n=31*)			
	NA	A	B	MB	NA	A	B	MB
Itens Gerais	0 (0)	82 (47,4)	91 (52,6)	0 (0)	6 (18,8)	24 (75,0)	2 (6,2)	0 (0)
Sopas	23 (13,3)	0(0)	90 (52,0)	60 (34,7)	15 (46,9)	17 (53,1)	0(0)	0(0)
Carne, pescado e ovo	105 (60,7)	68 (39,3)	0(0)	0(0)	28 (87,5)	4 (12,5)	0(0)	0(0)
Acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos	23 (13,3)	0(0)	82 (47,4)	68 (39,3)	21(65,6)	11 (34,4)	0(0)	0(0)
Acompanhamento de hortícolas e leguminosas	22 (12,7)	0(0)	0(0)	151 (87,3)	26 (81,3)	4 (12,5)	0(0)	2 (6,2)
Sobremesa	45 (26,0)	0(0)	0(0)	128 (74,0)	11 (34,4)	3 (9,38)	9 (28,1)	9 (28,1)
Avaliação Global	22 (12,7)	23 (13,3)	128 (74,0)	0(0)	15 (46,9)	17 (53,1)	0(0)	0(0)

Os resultados são apresentados em número (percentagem). A, Aceitável; B, Bom; MB, Muito Bom; NA, Não Aceitável.

*Número total de escolas (1 ementa por Conselho) de 4 Câmaras Municipais (Cascais, Lisboa, Oeiras, Sintra) da Região de Lisboa.

*São 32 ementas, mas 31 escolas devido a uma escola privada, ter uma ementa para 1º e 2º ano, e outra para 3º e 4º ano.

3.8. Comparação das ementas nas escolas privadas por localidade

A Tabela 2 mostra os resultados da avaliação qualitativa de ementas de escolas privadas da região de Lisboa por localidade. Em relação avaliação Global, 58,3% das ementas das escolas privadas em Lisboa e Cascais foram ambas classificadas com não aceitável. No item Geral 92% das ementas em Lisboa foram classificadas como aceitável ou bom e em Cascais 66,7% das ementas com aceitável. Para Carne, pescado e ovo, ambas as ementas de Lisboa e Cascais foram classificadas como não aceitável com 91,7%. Nos acompanhamentos de cereais, derivados e tubérculos, ambas as escolas tiveram a avaliação de não aceitável com 75 % para Lisboa e 58,3 % para Cascais. Sendo a avaliação no SPARE, nos acompanhamentos de hortícolas e leguminosas, para ambas de não aceitável, em que Lisboa foi de 83,3 % e Cascais com 100%. Nas sobremesas para ambas as escolas foi de aceitável de salientar que Lisboa teve muito bom com 33,3 % e Cascais teve muito bom com 25 %.

Em relação a Oeiras os resultados são de não aceitáveis para o item de carne, peixe e ovo e para o item de acompanhamentos de cereais, derivados e tubérculos com 66,7 % para ambos, em relação a Sintra os itens não aceitáveis são os mesmos com 80% e 60% respetivamente acrescido do item de acompanhamentos com hortícolas e legumes, não aceitável com 60%.

Tabela 2 - Avaliação qualitativa de ementas de escolas privadas da região de Lisboa por localidade.

Escolas (n=32)	AG		IG			Sopa		Carne, peixe e ovo		Acompanhamento de CDT		Acompanhamento de HL			Sobremesa				
	NA	A	NA	A	B	NA	A	NA	A	NA	B	NA	A	MB	NA	A	B	MB	
Localidade																			
Lisboa (n=12)	7 (58,3)	5 (41,7)	1 (8,33)	9 (75,0)	2 (16,7)	4 (33,3)	8 (66,7)	11 (91,7)	1 (8,33)	9(75,0)	3 (25,0)	10(83,3)	1(8,3)	1(8,3)	5(41,7)	0(0,0)	3(25,0)	4(33,3)	
Oeiras (n=3)	0(0,0)	3 (100)	0(0,0)	3 (100)	0(0,0)	1 (33,3)	2 (66,7)	2 (66,7)	1(33,3)	2(66,7)	1(33,3)	1(33,3)	1(33,3)	1(33,3)	0(0,0)	0(0,0)	2(66,7)	1(33,3)	
Cascais (n=12)	7 (58,3)	5 (41,7)	4 (33,3)	8 (66,7)	0(0,0)	8 (66,7)	4 (33,3)	11(91,7)	1 (8,33)	7(58,3)	5(41,7)	12(100)	0(0,0)	0(0,0)	5(41,7)	1(8,33)	3(25,0)	3(25,0)	
Sintra (n=5)	1 (20,0)	4 (80,0)	1 (20,0)	4 (80,0)	0(0,0)	2 (40,0)	3 (60,0)	4 (80,0)	1 (20,0)	3(60,0)	2(40,0)	3(60,0)	2(40,0)	0(0,0)	1(20,0)	2(40,0)	1(20,0)	1(20,0)	

Os resultados são apresentados em número (percentagem).

A, Aceitável; AG, Avaliação Global; B, Bom; CDT, Cereais, Derivados e Tubérculos; HL, Hortícolas e Leguminosas; IG, Itens Gerais; MB, Muito Bom; NA, Não Aceitável.

3.9. Limitações do estudo

Consideram-se limitações ao estudo o facto de a avaliação das ementas ter apenas em conta o plano de ementas escrito, e não ter sido considerado o seu cumprimento ou as fichas técnicas associadas. Como a discriminação da generalidade das ementas é pouco rigorosa, nomeadamente no que diz à especificação dos métodos culinários, assim como a fruta que não é identificada, a avaliação pode ter apresentado viés. Ainda que as ementas públicas sejam aplicadas num número elevado de estabelecimentos de ensino, apenas foram avaliadas 4 ementas versus 32 ementas de escolas privadas. Por outro lado, avaliou-se apenas um plano de 4 semanas, podendo esta ementa não ser representativa do ano letivo completo.

4. Conclusão

A avaliação qualitativa das ementas utilizando a ferramenta informática SPARE identificou a necessidade de melhorias na elaboração do plano de ementas de escolas públicas e privadas do 1º ciclo da região da grande Lisboa, de forma a contribuir para uma alimentação mais completa, variada e equilibrada no almoço escolar. Nas ementas avaliadas conclui-se que os itens: a) carne, peixe e ovo; b) os acompanhamentos de cereais, derivados e tubérculos e c) os acompanhamentos de hortícolas e leguminosas tem de ser melhorados de forma a cumprir com as recomendações existentes. Os resultados obtidos no presente estudo demonstram uma tendência de melhores classificações nas escolas públicas, em todos os itens avaliados. Dada a importância da alimentação infantil, considera-se de extrema relevância que as escolas privadas de 1º ciclo sigam as recomendações da Circular da DGE (2013) no momento da elaboração do plano de ementas para os refeitórios escolares.

5. Referências Bibliográficas

- APN. (2017). *Colher saber*. E-book nº 45. Porto.
- Batista, M. da S. A., Mondini, L., Jaime, P. C., Batista, M. da S. A., Mondini, L., & Jaime, P. C. (2017). *Ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil: experiência no município de Itapevi, São Paulo, Brasil, 2014**. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 26(3), 569–578.
- DGE. (2013). *Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014*. Consultado através da fonte https://www.dgeste.mec.pt/wp-content/uploads/2014/01/ASE_circular_3.pdf
- DGE. (2017). *Refeitórios escolares*, 1–38. Consultado através da fonte em https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1455296179PadrãoAlimentarMediterrânico_Promotordesauúde.pdf
- DGS. (2005). *Frutos, Legumes e Hortaliças*.
- DGS. (2018). *Promoção da saúde*. Consultado em maio 14, 2018, em <https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>
- Do Carmo, I., Dos Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., ... Galvão-Teles, A. (2006). *Prevalencia da obesidade em Portugal*. *Revisto*, 7(3), 233–237. <http://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2006.00243.x>
- DRE. (1984). *Decreto-Lei 399-A/84*, 1984-12-28 - DRE. Consultado em junho 12, 2018, em https://dre.pt/pesquisa/-/search/621935/details/maximized?p_p_auth=vmL51BZm
- Eloranta, A.-M., Venäläinen, T., Soininen, S., Jalkanen, H., Kiiskinen, S., Schwab, U., ... Lindi, V. (2016). Food sources of energy and nutrients in Finnish girls and boys 6-8 years of age - the PANIC study. *Food & Nutrition Research*, 60, 32444. Consultado através da fonte em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27702428>
- Fernandes Dourado, K., Campos, F. de A. C. e S., Rojas, H. F., Simiões, S. K. dos S., & de Siqueira, L. P. (2010). [Nutritional status, lifestyle and cardiovascular risk in lacto-ovo vegetarians and omnivore]. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, 60(3), 220–6. Consultado através da fonte <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21614817>
- Gomes, S. C., João, S., Pinho, P., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., ... Henriques, A. D. A. (2015). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável*, 2015 Autores Edição Gráfica. Consultado através da fonte em https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444910720LinhasdeOrientaçãoparaumaAlimentaçãoVegetarianaSaudável.p

df

- Lima, J., & Rocha, A. (2013). *Avaliação da qualidade das Ementas em Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho de Águeda*. Consultado através da fonte <http://www.scielo.mec.pt/pdf/nut/n17/n17a04.pdf>
- Oliveira, A., Araújo, J., Severo, M., Correia, D., Ramos, E., Torres, D., & Lopes, C. (2018). *Prevalência da obesidade geral e abdominal em Portugal: Resultados abrangentes da Pesquisa Nacional sobre alimentação, Nutrição e Atividade Física. 2015–2016. BMC Saúde Pública, 18(1), 614*. <http://doi.org/10.1186/s12889-018-5480-z>
- OMS. (2003). *Comunicado de Imprensa conjunto da OMS/FAO 32*. Consultado através da fonte http://www.who.int/nutrition/publications/pressrelease32_pt.pdf?ua=1
- Ordem dos Nutricionista. (2018). *Profissão de Nutricionista*. Consultado através da fonte <http://www.ordemdosnutricionistas.pt/ver.php?cod=0A0D>
- Rito, A. I., Dinis, A., Rascôa, C., & Rodrigues, S. (2018). *AVALIAÇÃO E PROMOÇÃO DA QUALIDADE ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE REFEIÇÕES ESCOLARES PORTUGUESAS – PROGRAMA EAT MEDITERRANEAN*.
- Lopes, S. (2009). *Avaliação qualitativa de ementas escolares e respectiva intervenção*. Consultado através da fonte em https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/54413/4/132038_0993TCD93.pdf
- SNS. (2017). *Refeições escolares*. Consultado em junho 23, 2018, em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/10/27/refeicoes-escolares/>
- U.PORTO. (2012). *SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares*. Consultado em abril 7, 2018, em <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2/index.php>
- WHO. (2017). *Assessing and managing children at primary health-care facilities to prevent overweight and obesity in the context of the double burden of malnutrition UPDATES FOR THE INTEGRATED MANAGEMENT OF CHILDHOOD ILLNESS (IMCI)*. World Health Organization. World Health Organization. Consultado através da fonte em <http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/children-primaryhealthcare-obesity-dbm/en/>

ANEXOS

ANEXO I

36 ementas escolares de 4 semanas

FO-7
E-7
FR-3

nutricaoemsta da Gestal
30-4-2018



Ementa - fevereiro 2018



COLÉGIO
PLANALTO

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Ponto
01 5ª feira	Nabiças	Carne de porco à Primavera	Carne de vaca cozida	Bolo / fruta	117
02 6ª feira	Creme de legumes	Pescada em crosta de milho	Solha grelhada	Arroz doce	118
05 2ª feira	Couve-flor	Chili de carne de vaca	Miminhos de frango grelhados	Fruta	119
06 3ª feira	Juliana de legumes	Lombos de cavala com ervas aromáticas	Solha grelhada	Fruta	120
07 4ª feira	Creme de abóbora	Panadinhos de frango	Cozido Simples	Fruta	121
08 5ª feira	Canja	Perna de porco assada	Perú ao natural	Fruta	122
09 6ª feira	Feijão-verde	Bacalhau espiritual	Bacalhau cozido	Leite creme	123
12 2ª feira	Férias Carnaval				124
13 3ª feira	Férias Carnaval				125
14 4ª feira	Férias Carnaval				126
15 5ª feira	Creme de cenoura	Ranchinho (porco e frango)	Perú ao natural	Fruta	127
16 6ª feira	Alho francês	Pastéis de bacalhau	Solha grelhada	Bolo / fruta	128
19 2ª feira	Juliana	Esparquite à bolonhesa	Lombinhos de frango grelhados	Fruta	129
20 3ª feira	Creme de alface	Filetes dourados	Abrotea cozida	Gelatina	130
21 4ª feira	Feijão-verde	Febras de porco com molho de cogumelos	Bife de frango grelhado	Fruta	131
22 5ª feira	Couve c/ feijão	Frango de caril	Peru assado ao natural	Fruta	132
23 6ª feira	Espinafres	Alum com salada de feijão-frade e ovo cozido	Solha grelhada	Aletria	133
26 2ª feira	Couve-flor	Lasanha de carne de vaca	Lombinhos de porco grelhados	Fruta	134
27 3ª feira	(Grão c/ espinafres)	Pescada em crosta de laranja e alecrim	Pescada cozida	Fruta	135
28 4ª feira	Creme de abóbora	Frango corado em panaché de legumes	Perú assado ao natural	Fruta	136

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até as 09:30.
Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados

metodologia -
trabalho
individual - x ementas não incluem os acompanhamentos.
público
confeção
2020 - 7
Fome - 7
Furos - 3

Lisboa, 01 de fevereiro de 2018
delegações entre as prof. contemina
- 1.10 - oferta alternativa de almoço
(de acordo a futura)

1.12 - Pastéis e doces
1.13 - água a jejuar
1.16 - Pastéis monegascos em N
1.17 - Pastéis monegascos em N
1.18 - Pastéis monegascos em N
1.19 - Pastéis monegascos em N
1.20 - Pastéis monegascos em N
1.21 - Pastéis monegascos em N
1.22 - Pastéis monegascos em N
1.23 - Pastéis monegascos em N
1.24 - Pastéis monegascos em N
1.25 - Pastéis monegascos em N
1.26 - Pastéis monegascos em N
1.27 - Pastéis monegascos em N
1.28 - Pastéis monegascos em N
1.29 - Pastéis monegascos em N
1.30 - Pastéis monegascos em N
1.31 - Pastéis monegascos em N
1.32 - Pastéis monegascos em N
1.33 - Pastéis monegascos em N
1.34 - Pastéis monegascos em N
1.35 - Pastéis monegascos em N
1.36 - Pastéis monegascos em N

Rua Armindo Rodrigues, 28
1600-414 Lisboa
T: 21 754 15 30 F: 21 754 15 15
colégioplanalto@colégioplanalto.pt



Lisboa 1 ao 13

EXTERNATO MARISTA DE LISBOA

De 05 a 09 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94
	Prato	Perna de porco assado com arroz de açafrão e puré de maçã ^A _{ev. FO 1 e}	796
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete	446
	Alternativa	Ervilhas com ovos escalfados e chouriço	488
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte / Gelado	60-89-198
3ª-feira	Sopa	Caldo verde ^{ev. 10} _{Albata frita}	155
	Prato	Bacalhau com natas e espinafres ^{Horizaladas 1} _{FO 2 Px}	615
	Dieta	Pescada cozida com batatas e brócolos	376
	Alternativa	Entrecosto assado à chefe com batata assada	676
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Gelatina	60-89-184
4ª-feira	Sopa	Feijão com lombardo ^{Maniçoba} _{A Batata}	217
	Prato	Empadão de carne de vaca _{ev FO 2 e}	723
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	695
	Alternativa	Piteu de lulas	607
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Gelado	60-89-198
5ª-feira	Sopa	Alho francês _{Px G}	126
	Prato	Massa tricolor gratinada com atum, cogumelos salteados e milho _{ev FO 2 Px G}	705
	Dieta	Robalo grelhado com batata e feijão-verde	503
	Alternativa	Mão de vitela com grão	787
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Doce	60-89-261
6ª-feira	Sopa	Canja _{Bravea}	161
	Prato	Frango assado no forno com batata frita e esparregado _{ev FO 3 e} ^{Horizaladas 2}	679
	Dieta	Escalopes de vaca grelhados com arroz branco e couve cozida	586
	Vegetariano	Lasanha de soja	802
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas	60-89

M&E sem ovos

Eng. Alimentar - Dr. Raquel Marques

enfamaraõ pa
Telefone 30-4-2018

carne -
Px -
Px G -

com peat.
cozidos 2-1+1+3+3
Fano 2-4+1+2
fritas 2-1+1

Buffet frio inclui:

*Saladas mistas (alface.tomate.pepino.couve roxa.beterraba.milho)

EXTERNATO MARISTA DE LISBOA

De 12 a 16 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa	ENCERRADO	
	Prato		
	Dieta		
	Alternativa		
	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	CARNAVAL	
	Prato		
	Dieta		
	Alternativa		
	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	ENCERRADO	
	Prato		
	Dieta		
	Alternativa		
	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	Espinafres ^{Krains} ^{Foto} ^{Junilhe} ^{Foto} ^{Hortuculas} ¹ ^P	103
	Prato	Croquetes com arroz de legumes ^{CV FR 1 e}	826
	Dieta	Hambúrguer de aves grelhado com lacinhos e grelos cozidos	531
	Alternativa	Perca assada no forno com batata	413
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Doce	60-89-261
6ª-feira	Sopa	Lombardo ^L ^P	103
	Prato	Arroz de polvo ^{CO 1 Px}	520
	Dieta	Carapaus grelhada com batata e legumes ^H	398
	Alternativa	Tortilha vegetariana	384
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas	60-89

Buffet frio inclui:

*Saladas mistas (alface, tomate, pepino, couve roxa, beterraba, milho)

EXTERNATO MARISTA DE LISBOA

De 19 a 23 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	VC
A	Sopa	Creme de courgette	107
	Prato	Almôndegas de vaca ^{de vaca} com arroz de cenoura ^{Horizental}	717
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco	663
	Alternativa	Alhada de cação	478
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Gelado	60-89-198
A	Sopa	Grão com espinafres	235
	Prato	Pitéu de lulas com arroz branco	607
	Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos	398
	Alternativa	Favas guisadas com entrecosto	681
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas / Gelatina	60-89-184
M	Sopa	Feijão-verde	104
	Prato	Bifinhos de porco com cogumelos e esparguete ^{Horizental}	742
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata e legumes	508
	Alternativa	Marmotinhas fritas com migas de feijão frade	900
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas / Gelado	60-89-198
B	Sopa	Couve portuguesa ^{Frutas / Brás}	104
	Prato	Bacalhau à Brás ^F	1089
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	376
	Alternativa	Feijoada à Brasileira	783
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Bolo de Mandioca	60-89-245
B	Sopa	Agrião ^{Bieneira}	103
	Prato	Salada de pescada com cenoura, brócolos, batata e ovo ^{Horizental}	606
	Dieta	Solha grelhada com batatas e grelos ^{Horizental}	379
	Alternativa	Caril de legumes	422
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas	60-89

Buffet frio inclui:

*Saladas mistas (alface, tomate, pepino, couve roxa, beterraba, milho)

EXTERNATO MARISTA DE LISBOA

De 26 de fevereiro a 02 de março de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa	Camponesa (lombardo, cenoura e ervilhas)	123
	Prato	Hambúrguer com queijo e arroz de ervilhas <i>leguminosa 7</i>	756
	Dieta	Escalopes de peru grelhados com arroz branco	483
	Alternativa	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	800
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Gelado	60-89-198
3ª-feira	Sopa	Nabiças	107
	Prato	Massada de cherne com delícias do mar, coentros e camarão	542
	Dieta	Dourada grelhada com batata e brócolos	630
	Alternativa	Rancho à Beirão	808
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas / Gelatina	60-89-184
4ª-feira	Sopa	Pure de cenoura com alho francês	99
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	672
	Dieta	Espetadas de aves com legumes e arroz branco	589
	Alternativa	Polvo à lagareiro	476
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas / Gelado	60-89-198
5ª-feira	Sopa	Espinafres	103
	Prato	Arroz de Aves <i>Branca</i>	592
	Dieta	Frango grelhado com massa tricolor	506
	Alternativa	Bitoque de porco	784
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Doce	60-89-261
6ª-feira	Sopa	Creme de coentros	103
	Prato	Empadão de atum com arroz <i>lombardo</i>	616
	Dieta	Lombos de salmão grelhados com batata e legumes	709
	Alternativa	Paelha de legumes	507
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas	60-89

Buffet frio inclui:

EMENTA

fevereiro 2018

30-4-2018 (3)

Empresa Estunoy
- ICA - mutucionista
e de aqui ao encontro gasta das
mensas através da Colocadoras

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Dia 05 Creme de cenoura Estudado Px Pescada estufada com tomate e camarão tomate e camarão	Dia 06 Purê de feijão FORNICO Px Perna de frango assada c/batata assada	Dia 07 Macedónia c/legumes Lombo de perca cozida c/limão, puré de batata e brócolos	Dia 08 Sopa de couve portuguesa Arroz de pato	Dia 09 Creme de alho francês Px Bacalhau à Brás
Dia 12 Encerramento	Dia 13 Feiada	Dia 14 Sopa de couve-flor Massada de peixe c/coentros	Dia 15 Sopa de espinafres Hambúrguer de aves grelhado c/arroz	Dia 16 Creme de abóbora Delícia de bacalhau
Dia 19 Sopa de alho francês Lombinhos de salmão c/massa e brócolos	Dia 20 Sopa de lombardo Bifinhos de frango c/cogumelos e massa espiral	Dia 21 Sopa de agrião Empadão de atum (c/arroz)	Dia 22 Creme de Courgette Almondegas de vitela estufadas c/esparguete	Dia 23 Minestrone - Sopa de legumes e legumes Caldo de legumes Px Caldo de legumes com tomate
Dia 26 Sopa de brócolos Tranches de pescada coradas c/batata assada	Dia 27 Creme de grão c/hortaliça Esparguete à bolonhesa	Dia 28 Sopa de feijão verde Filetes panados c/massa fustilli		

tomate
Batata
Batata
Arroz
Batata
massa
Arroz
Batata
massa
massa
Arroz
Batata
massa

Estudado - 3
Arroz - 5
Forno - 4
Molhada - 1
Fruto - 4

notas

As refeições são acompanhadas de legumes e/ou vegetais.

A sobremesa é sempre FRUTA DA ÉPOCA, exceto à sexta-feira que é Gelatina.

Reunir no futuro -



30-4-2018

sector mais

Serviços Globais em Alimentação, Lda.

é a empresa que está no Colégio e faz as refeições para os alunos. A mãe tem conhecimento do nome de instituições e das ementas.

SEMANA DE 05/02 A 09/02/2018

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE ABÓBORA C/ ERVAS FRESCAS	
	PRATO	ESPARGUETE À CARBONARA MASSA	(EV) ESTUFADO 1
	DIETA	PEITO DE PERU NO FORNO C/ BATATINHA E SALADA	ASSADO
	SOBREMESA	FRUTA 1	

3ª FEIRA	SOPA	CREME DE FEIJÃO ENCARNADO C/ COUVE LOMBARDA	
	PRATO	SALMÃO ESTUFADO C/ ESPIRAIS TRICOLOR MASSA	PXG ESTUFADO 2
	DIETA	ROBALO GRELHADO C/ BATATA COZIDA E BRÓCOLOS	GRELHADO
	SOBREMESA	FRUTA 2	

4ª FEIRA	SOPA	CREME DE AGRIÃO	
	PRATO	BIFINHOS DE FRANGO ESTUFADOS C/ ARROZ DE LINHAÇA	(EB) ESTUFADO 3
	DIETA	BORREGO ESTUFADO C/ ARROZ DE LEGUMES	ESTUFADO
	SOBREMESA	GELATINA DE PÊSSEGO 1	

5ª FEIRA	SOPA	CANJA C/ MASSINHAS E HORTELÃ 1	leguminosa
	PRATO	SALADA DE ATUM C/ FEIJÃO-FRADE BATATA	PXG COZIDO 1
	DIETA	PERCA NO FORNO AO NATURAL C/ LEGUMES	ASSADO
	SOBREMESA	FRUTA 3	

6ª FEIRA	SOPA	CREME JULIANA	
	PRATO	OVOS MEXIDOS C/ CARNE PICADA, ARROZ E BATATA FRITA	(T) Frito 1
	DIETA	BIFE DE VACA DE CEBOLADA C/ ARROZ BRANCO E SALADA	ESTUFADO
	SOBREMESA	FRUTA 4	

Nota: O Prato de DIETA deverá ser solicitado até às 10.00 horas do próprio dia, quando prescrito pelo médico.

Ementa sujeita a alterações em casos extraordinários.

$$\begin{aligned} \text{COZ} &= 4 + 4 + 5 = 13 \\ \text{FO} &= 3 + 1 + 1 = 4 \\ \text{FRU} &= 1 + 1 + 1 = 3 \\ \text{S} &= 1 \end{aligned}$$

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alergénios: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.



EXTERNATO S. MIGUEL ARCANJO

SEMANA DE 12/02 A 16/02/2018

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE ESPINAFRES	
	PRATO	HAMBURGUER MISTO NO FORNO C/ MASSINHAS SALTEADAS	<i>Massa</i> (eV) ASSADO 1
	DIETA	BIFE DE FRANGO NA GRELHA C/ LEGUMES	GRELHADO
	SOBREMESA	FRUTA	

3ª FEIRA	SOPA	ENTRUDO	
	PRATO		
	DIETA		
	SOBREMESA		

4ª FEIRA	SOPA	CREME DE LEGUMES	
	PRATO	FILETES DE PESCADA BRASEADOS C/ ARROZ BRANCO	<i>Arroz</i> PX BRASEADO 1
	DIETA	MARUCA COZIDA C/ LEGUMES	COZIDO
	SOBREMESA	FRUTA 2	

5ª FEIRA	SOPA	CREME DE ALFACE C/ CEBOLA E SALSA	
	PRATO	FRANGO ASSADO C/ ARROZ DE LEGUMES	<i>Arroz</i> (eB) ASSADO 2
	DIETA	COSTEleta DE PORCO GRELHADA C/ ARROZ DE LEGUMES	GRELHADO
	SOBREMESA	GELATINA DE ANANÁS	

6ª FEIRA	SOPA	CREME DE LENTILHAS E GRELOS	
	PRATO	BACALHAU C/ BROA E ESPINAFRES	<i>Legumes</i> PX ASSADO 3
	DIETA	SOLHA GRELHADA C/ BATATA COZIDA E SALADA	GRELHADO
	SOBREMESA	FRUTA 3	

Nota: O Prato de DIETA deverá ser solicitado até às 10.00 horas do próprio dia, quando prescrito pelo médico.

Ementa sujeita a alterações em casos extraordinários.

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alergénios: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base de tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.



EXTERNATO
S. MIGUEL ARCANJO

SEMANA DE 19/02 A 23/02/2018

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE BERINGELA C/ COURGETTE	
	PRATO	CARNE DE PORCO ESTUFADA C/ ARROZ DE COUVE <i>aves legumes</i>	EV ESTUFADO 4
	DIETA	HAMBURGUER DE AVES NO FORNO C/ ESPARGUETE	ASSADO
	SOBREMESA	FRUTA 1	

3ª FEIRA	SOPA	CREME DE FEIJÃO MANTEIGA C/ COUVE CORAÇÃO	
	PRATO	TORTILHA DE LEGUMES C/ LENTILHAS <i>legumes leguminosas</i> VEGETARIANO	FRITO 1
	DIETA	SALMÃO GRELHADO C/ BATATA E FEIJÃO-VERDE	GRELHADO
	SOBREMESA	GELATINA DE MORANGO 1	

4ª FEIRA	SOPA	CREME DE NABO E XUXU C/ MANJERICÃO	
	PRATO	PERU ESTUFADO C/ BATATINHA E FEIJÃO-VERDE <i>Batata leguminosas</i>	CB ESTUFADO 5
	DIETA	VITELA ESTUFADA C/ LEGUMES A VAPOR	ESTUFADO
	SOBREMESA	FRUTA 2	

5ª FEIRA	SOPA	CREME DE ABÓBORA C/ MASSINHAS	
	PRATO	STROGONOFF DE VACA C/ ARROZ BRANCO <i>aves</i>	EV ESTUFADO 6
	DIETA	PERNA DE PERU NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA	ASSADO
	SOBREMESA	FRUTA 3	

6ª FEIRA	SOPA	CALDO VERDE	
	PRATO	TRANCHES DE PESCADA E DELICIAS DO MAR C/ ESPIRAIS TRICOLOR <i>massa</i>	PX ESTUFADO 7
	DIETA	PESCADA COZIDA C/ LEGUMES	COZIDO
	SOBREMESA	FRUTA 4	

Nota: O Prato de DIETA deverá ser solicitado até às 10.00 horas do próprio dia, quando prescrito pelo médico.
Ementa sujeita a alterações em casos extraordinários.

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alergénios: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.



**EXTERNATO
S. MIGUEL ARCANJO**

SEMANA DE 26/02 A 02/03/2018

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE ERVILHAS C/ CENOURA RALADA	
	PRATO	ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ MACARRÃO <i>massa</i>	<i>eV</i> ESTUFADO 8
	DIETA	BIFE DE PERU GRELHADO C/ ARROZ DE COENTROS	GRELHADO
	SOBREMESA	FRUTA	

3ª FEIRA	SOPA	CANJA C/ MASSINHAS E HORTELÃ <i>2</i>	
	PRATO	TAGLIATELLE C/ ABRÓTEA E BRÓCOLOS <i>massa</i>	<i>PX</i> ESTUFADO 9
	DIETA	FILETES DE PESCADA BRASEADOS C/ ARROZ DE CENOURA	BRASEADO
	SOBREMESA	FRUTA <i>2</i>	

4ª FEIRA	SOPA	CREME DE LEGUMES	
	PRATO	ARROZ DE CARNES (VACA E SALSICHAS) <i>ame</i>	<i>eV</i> ESTUFADO 10
	DIETA	FRANGO CORADO C/ PURÉ E SALADA	CORADO
	SOBREMESA	GELATINA DE TUTTI-FRUTTI <i>1</i>	

5ª FEIRA	SOPA	CREME DE FEIJÃO ENCARNADO C/ ESPINAFRES <i>ame</i>	
	PRATO	PEITO DE FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ DE COGUMELOS	<i>eB</i> ESTUFADO 11
	DIETA	BORREGO ESTUFADO C/ BATATINHAS	ESTUFADO
	SOBREMESA	FRUTA <i>3</i>	

6ª FEIRA	SOPA	CREME DE COUVE-FLOR C/ ERVAS FRESCAS	
	PRATO	PAELLA DE DELICIAS DO MAR C/ LEGUMES <i>ame</i>	<i>PX</i> ESTUFADO 12
	DIETA	CORVINA GRELHADA C/ BATATA COZIDA E SALADA	GRELHADO
	SOBREMESA	FRUTA <i>4</i>	

Nota: O Prato de DIETA deverá ser solicitado até às 10.00 horas do próprio dia, quando prescrito pelo médico.
Ementa sujeita a alterações em casos extraordinários.

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alergénios: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e produtos à base tremçoço, moluscos e produtos à base de moluscos.

Px - 7
e - 10

30-4-2018



São cozinheiras da Uniself que confeccionam os alimentos



Semana V

no colégio seguindo onde a paz da nutricionista da Uniself.

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 29 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2018

1 Amoz
1 Grac V
1 Batata
2 Amoz
2 Batata

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2º e 3º C
	Sopa	Alho francês	98	107
2º FEIRA	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate <i>Forno/Amoz/ PX</i>	514	647
	Dieta	Perca grelhada e batata cozida	390	491
	Vegetariana	Hamburguer de couve flor e queijo com arroz de tomate	512	658
	Sobremesa	Maçã Starking/Laranja	97/72	97/72
3º FEIRA	Sopa	Feijão verde	98	107
	Prato	Carne de porco estufada com grão, cenoura e lombardo <i>batata/Grac CV</i>	414	538
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura	324	420
	Vegetariana	Ovo cozido com grão, batata e cenoura aos cubinhos	535	665
	Sobremesa	Laranja/Pêra	72/69	72/69
4º FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	85	94
	Prato	Bacalhau fresco e salada camponesa (batata, cenoura, feijão verde e milho) <i>cozido/Batata/ PX</i>	362	448
	Dieta	Robalo grelhado com salada camponesa	459	565
	Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho	392	527
	Sobremesa	Gelatina /Maçã Golden	184/97	184/97
5º FEIRA	Sopa	Feijão e couve <i>de</i>	204	212
	Prato	Almôndegas mistas e arroz branco <i>cozido/Amoz/ CV</i>	526	658
	Dieta	Frango cozido e arroz branco	583	763
	Vegetariana	Caril de grão com legumes e arroz branco	536	681
	Sobremesa	Banana/Maçã Starking	143/97	143/97
6º FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Lombinhos pescada no forno com molho de tomate e batata cozida <i>Forno/Batata/ PX</i>	355	448
	Dieta	Abrótea no forno assada simples com batata cozida	345	436
	Vegetariana	Empadão de soja com cenoura ralada	446	563
	Sobremesa	Laranja/Pêra	72/69	72/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma.
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...).
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa.
- O prato de dieta deverá ser reservado com um dia de antecedência e o prato vegetariano com oito dias de antecedência, a comunicar nos Serviços Administrativos.

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

30-4-2018

cozidos/estufados - 3 + 2 + 1 + 3 = 9
Forno - 2 + 3 + 3 + 2 = 10
Fritos -
Gulhados -

Semana VI

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 05 a 09 de Fevereiro 2018

1 Esparguete
1 Batata
1 Avez
2 Massa
2 Batata

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2º e 3º C
	Sopa	Creme de courgete	88	97
2º FEIRA	Prato	Carne de vaca aos cubos estufada e esparguete / <i>estu/esp/cv</i>	526	688
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados e arroz de cenoura	324	450
	Vegetariana	Soja aos cubos estufada e esparguete	422	541
	Sobremesa	Banana/Laranja	143/72	143/72
3º FEIRA	Sopa	Caldo verde	86	174
	Prato	Bacalhau gratinado <i>Forno/Batata/P</i>	332	439
	Dieta	Pescada cozida com batata	331	427
	Vegetariana	Favas guisadas com cenoura, courgete e couve lombarda	294	379
	Sobremesa	Laranja/Maçã Starking	72/97	72/97
4º FEIRA	Sopa	Feijão com hortaliça <i>P</i>	214	223
	Prato	Hamburguer de aves no forno e arroz de legumes <i>Forno/A/EB</i>	391	501
	Dieta	Peito de frango estufado simples e arroz de legumes	376	489
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres e arroz de legumes	537	683
	Sobremesa	Pudim/Maçã Golden	224/97	224/97
5º FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	138	147
	Prato	Salada de peixe com massa espiral e oregãos <i>Coz/Massa/PX</i>	349	448
	Dieta	Corvina assada ao natural e batata cozida	377	477
	Vegetariana	Jardineira de legumes	274	346
	Sobremesa	Pêra/Maçã Starking	69/97	69/97
6º FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	Perú assado com laranja e puré de batata <i>Forno/Batata/EB</i>	531	673
	Dieta	Perna de peru corada simples com puré de batata	467	615
	Vegetariana	Quiche de vegetais	401	491
	Sobremesa	Laranja/Maçã Golden	72/97	72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma.
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombarda, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...).
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa.
- O prato de dieta deverá ser reservado com um dia de antecedência e o prato vegetariano com oito dias de antecedência, a comunicar nos Serviços Administrativos.

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana VII

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 12 a 16 de Fevereiro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			J1/EB1	2º e 3º C
	Sopa	Alho francês	98	107
2ª FEIRA	Prato	Empadão de atum (arroz) <i>Forno/Amaz/Prx</i>	441	565
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida	385	485
	Vegetariana	Folhado de legumes no forno e arroz	575	811
	Sobremesa	Maçã Golden/Banana	97/143	97/143
	Sopa			
3ª FEIRA	Prato			
	Dieta	FERIADO		
	Vegetariana			
	Sobremesa			
	Sopa	Creme de cenoura com coentros <i>Forno/Batata/Prx</i>	88	97
4ª FEIRA	Prato	Filetes de pescada no forno com espinafres e puré de batata <i>Prx</i>	470	614
	Dieta	Filetes de pescada no forno simples e batata cozida	459	588
	Vegetariana	Empadão de legumes	444	587
	Sobremesa	Gelatina /Maçã Golden	184/97	184/97
	Sopa	Creme de legumes <i>Forno/Massa/Prx</i>	103	112
5ª FEIRA	Prato	Lombo de porco assado no forno com massa espiral <i>(EV)</i>	411	535
	Dieta	Perna de frango grelhada e massa espiral	399	531
	Vegetariana	Hamburguer de legumes com massa espiral	531	695
	Sobremesa	Pêra/Maçã StarKing	69/97	69/97
	Sopa	Feijão verde	98	107
6ª FEIRA	Prato	Arroz de peixe malandrino com coentros <i>Cozido/Amaz/Prx</i>	365	469
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	441	562
	Vegetariana	Arroz de açafraão, com ervilhas, rebentos de soja, cogumelos e	272	351
	Sobremesa	Banana/Laranja	143/72	143/72

*1 Amaz
1 Batata
1 Massa
2 Amaz*

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma.
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...).
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa.
- O prato de dieta deverá ser reservado com um dia de antecedência e o prato vegetariano com oito dias de antecedência, a comunicar nos Serviços Administrativos.

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana VIII

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 19 a 23 de Fevereiro de 2018

1 Esparguete
1 Batata
1 Arroz
2 Batata
2 Arroz

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2º e 3º C
2ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	86	174
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <i>cozido / Esparguete ev</i>	503	643
	Dieta	Febras grelhadas com molho de limão e esparguete	443	529
	Vegetariana	Esparguete com ervilhas, milho, rebentos de soja e pimento mix	428	621
	Sobremesa	Maçã Golden / Pêra	97/69	97/69
3ª FEIRA	Sopa	Creme de espinafres <i>e</i>	93	102
	Prato	Lombinhos de pescada no forno, e salada primavera (batata, cenoura e milho) <i>Forno / Batata / Px</i>	347	430
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida	390	491
	Vegetariana	Crepes de legumes e salada Primavera	363	465
	Sobremesa	Pêra / Laranja	69/72	69/72
4ª FEIRA	Sopa	Puré de vegetais <i>e</i>	107	116
	Prato	Perninha de frango estufada com arroz de legumes <i>Estu / Arroz / EB</i>	581	741
	Dieta	Espetada de peru grelhada e arroz de legumes	374	486
	Vegetariana	Caril de soja com arroz	457	577
	Sobremesa	Gelatina / Maçã Starking	184/97	184/97
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com lombardo e cenoura <i>de Gamunozza LP</i>	204	212
	Prato	Peixe à espiritual (peixe, batata e cenoura ralada) <i>Forno / Batata / Px</i>	363	463
	Dieta	Solha assada simples com batata	345	444
	Vegetariana	Rancho vegetariano	426	546
	Sobremesa	Laranja / Banana	72/143	72/143
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês <i>cozido / Arroz / LP</i>	98	107
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com ervilhas e cenoura <i>CB</i>	557	720
	Dieta	Peru corado simples e arroz de cenoura	467	601
	Vegetariana	Estufado de legumes com cogumelos	291	361
	Sobremesa	Maçã Starking / Pêra	97/69	97/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa.
- O prato de dieta deverá ser reservado com um dia de antecedência e o prato vegetariano com oito dias de antecedência, a comunicar nos Serviços Administrativos.

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

ementas elaboradas para uniself. e de pois no colégio alguém vê as ementas e aplica, que mãe tem mutua comista o colégio.

6



COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO

Colégio São João de Brito

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018

30-4-2018

Almoço

EMENTA		Alergênicos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
2ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Rolo de carne com fusilli tricolor	Legumes! Massa	2092	500	16,7	5,7	58,6	2,5	27,0	0,3
	Dieta	Bife de frango estufado simples com fusilli tricolor e macedónia cozida	Glúten	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) /Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/0,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1,0/4,0	0,0/2,0
	Lanche	iogurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1054	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

c
eV-Forno-

3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	ARROZ	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,6
	Dieta	Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten, Soja, Sulfatos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfatos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

P
PXG/Forno

4ª	Sopa	Legumes		851	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com batatinha corada no forno e salada mista	Batatas	2969	710	37,2	10,4	58,4	7,7	33,8	0,5
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Soja estufada com batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/36,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

P
eV-Estufado

5ª	Sopa	Creme de abóbora com grão	Leguminosa	1094	281	4,1	0,6	46,2	3,9	8,8	0,1
	Prato	Filete de bacalhau no forno com arroz	ARROZ	1804	431	7,0	1,1	56,7	1,7	33,7	2,2
	Dieta	Filetes no forno ao natural com arroz e brócolos cozidos	Peixe	1744	417	5,9	0,9	56,0	1,1	33,3	0,6
	Vegetariana	Empadão de legumes (arroz) com tofu	Soja	1696	405	9,8	1,4	60,4	4,8	17,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	iogurte líquido e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

c
PX/Forno 1

6ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete	esparguete	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Frango grelhado com limão, esparguete e macedónia cozida	Glúten	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	Cogumelos à brás	Ovo, Sulfatos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/36,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

P
eB/Forno

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevisíveis

Trans - 3

Cozidos/estufados - 1+3+4 = 8
Forno - 4+3+1 = 8
Fritos - 1+1+1 = 3

e / PX
B B

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Aç. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Primavera <i>do cozido</i>		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato (Adultos)	Rojões com enchidos, batata cozida e grelos <i>Batata</i>	Soja, Glúten, Sulfitos	3677	879	50,7	15,1	62,4	6,2	41,6	1,7
	Dieta (Prato Alunos)	Bife de peru grelhado com massa espiral e grelos	Glúten	1956	468	8,6	1,5	52,0	4,1	44,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9

P
2P/cozido

3ª	Sopa	CARNAVAL									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Sopa	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato (Adultos)	Pescada à Zé do pipo <i>Batata</i>	Peixe, Leite	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Prato (Alunos)	Tesourinhos no forno com puré de batata	Peixe, Glúten, Leite	2446	585	18,1	1,3	81,5	5,3	21,5	1,5
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

P
PX/cozido

5ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista <i>Arroz</i>		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve de bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

P
(CB)/cozido

6ª	Sopa	Cenoura com espinafres <i>Tiães</i>		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Filetes de pescada com salada camponesa <i>Salada</i>	Peixe	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Filetes no forno ao natural com batata, couve flôr e cenoura	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Leite creme	Leite, Sulfitos	288/1014	69/242	0,5/10,2	0,1/3,5	15,4/29,3	15,2/27,8	1/8,9	0/0,2
	Lanche	logurte líquido e baguete com doce	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0

P
PX/Fruto

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

P
2/2

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Das quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Das quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Hamburguer no forno com arroz primavera	Soja, Glúten, Sulfitos	1942	510	13,1	4,3	65,3	2,1	19,2	0,4
	Dieta	Frango cozido com arroz, couve lombardo e cenoura cozida		2382	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	Caril de lentilhas com arroz		1954	467	6,7	1,0	81,6	3,3	17,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

P
EV/Forno

3ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe, Glúten	2460	588	25,0	2,5	51,3	3,6	38,0	1,4
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2270	543	9,1	1,4	64,6	9,8	49,1	0,7
	Vegetariana	Stroganoff de soja com esparguete	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2067	495	17,2	4,0	65,2	3,6	17,6	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	Leite com cevada e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1

P
PX6/Forno

4ª	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada (fatiada) com puré e salada	Leite	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz e macedónia	Glúten	2107	503	14,2	3,4	53,0	2,9	42,1	0,4
	Vegetariana	Seitan estufado com arroz e macedónia	Soja, Glúten	1832	438	5,3	0,7	60,7	2,9	36	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4

P
EV/estufado

5ª	Sopa	Couve portuguesa		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral	Glúten	2350	562	10,9	2,2	50,5	2,9	64,1	0,7
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa e couve-de-bruxelas	Glúten	902	466	7,6	1,6	57,0	2,6	42,1	0,4
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

P
EV/Forno

6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Filetes assados ao natural com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Leite	1659	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

P
PX/FuTO

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

e/PX
3 2

Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018

Almoço

	EMENTA	Alergênicos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Aç. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato Croquetes com arroz e esparregado	Glúten, Soja, Leite, Ovo, Sulfatos	3514	841	40,9	9,8	91,4	2,1	23,6	2,6
	Dieta Carne de vaca estufada simples, arroz e brócolos cozidos		2037	487	11,5	3,0	57,6	2,4	36,6	0,4
	Vegetariana Paella de legumes		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	Sobremesa Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche Leite com chocolate e baguete com queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato Lombo de porco assado com ananás, com puré de batata e salada mista	Leite	2487	615	16,0	4,0	67,3	13,2	43,5	0,5
	Dieta Peito de peru assado simples, puré de batata e couve-de-bruxelas	Leite	1962	469	5,6	1,3	60,9	6,9	42,0	0,3
	Vegetariana Caril de legumes e grão com massa espiral	Glúten	1949	466	6,9	1,0	79,3	6,7	19,6	0,1
	Sobremesa Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0
4ª	Sopa Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato Filetes de salmão no forno em azeite e alho e batata corada	Peixe	3612	863	51,8	9,6	57,6	3,6	39,9	0,4
	Dieta Salmão grelhado, batata cozida, courgette e cenoura cozidos	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana Hamburguer de espinafres e arroz	Glúten, Ovo, Leite, Alho	2302	551	21,4	3,6	75,4	1,7	11,7	1,4
	Sobremesa Fruta da época (3 variedades)/ Pudim de caramelo	Leite, Sulfatos	288/1026	69/243	0,5/3	0,1/1,7	15,4/47,4	15,2/40,8	1,6/2	0/0,2
	Lanche Iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfatos, Ovo	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	Sopa Brócolos com cenoura ralada		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e massa espiral	Leite, Sulfatos, Glúten	2450	586	22,5	9,6	50,4	2,8	43,8	0,4
	Dieta Frango assado ao natural com massa espiral e couve-flor	Glúten	2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Vegetariana Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Leite, Ovo, Sulfatos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1225/1174	293/280	8,9/8,8	4,6/4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2
6ª	Sopa Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, batata e salada mista	Peixe, Ovo	2774	663	15,0	2,8	83,3	5,0	46,4	2,4
	Dieta Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana Salada russa com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	Sobremesa Fruta da época (3 variedades) / Maçã assada		288/405	69/97	0,5/0,9	0,1/0,2	15,4/22,8	15,2/22,8	1,0/0,3	0/0,1
	Lanche Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfatos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

e/px
3 3
11 1 9

30-4-2018
 ementa elaborada pela gertal e depois a mural de
 descecaç do Colégio e que pode concordar ou não!

(+)

Colégio Cesário Verde
 5 a 9 de fevereiro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda										
Sopa	Sopa juliana	251	60	2,2	0,3	8,6	1,4	0,2	2,6	Pad
Prato	Salada de salmão com tagliatelli, cenoura, milho e ervilhas	876	209	11,1	2,0	16,0	11,0	0,2	0,7	PXG
Dieta	Salmão grelhado com batatinha e salada	330	79	1,3	0,2	9,5	7,0	0,2	0,7	1
Vegetariana	Paella de legumes	423	101	1,2	0,2	18,7	3,2	0,1	0,5	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Terça										
Sopa	Sopa de grão com espinafres	526	126	3,0	0,4	18,3	5,9	0,2	2,0	PLUG
Prato	Frango estufado com alho francês e arroz branco com salada	565	135	1,9	0,4	18,2	10,7	0,2	1,0	CB
Dieta	Frango estufado com alho francês e arroz branco com salada	565	135	1,9	0,4	18,2	10,7	0,2	1,0	
Vegetariana	Pataniscas de legumes no forno com arroz branco ^{1,3,6,7,8,11}	951	228	4,2	0,3	36,8	9,1	0,2	1,6	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Quarta										
Sopa	Creme de brócolos	245	59	2,1	0,3	7,7	2,0	0,2	2,1	e
Prato	Pescada no forno com molho de ervas com batata assada e legumes salteados	311	74	1,1	0,2	8,9	7,0	0,2	1,2	PX
Creche e Pré-escolar	Pescada desfiada no forno com molho de ervas com batata assada e legumes salteados ⁴	311	74	1,1	0,2	8,9	7,0	0,2	1,2	
Dieta	Pescada no forno com molho de ervas com batata assada e legumes salteados ⁴	311	74	1,1	0,2	8,9	7,0	0,2	1,2	
Vegetariana	Quiche de cogumelos e legumes ^{1,3,6,7,8,11}	509	122	7,3	1,7	7,2	5,8	0,4	1,1	
Sobremesa	Fruta/gelatina ¹	198	47	0,0	0,0	10,4	1,3	0,0	10,4	
Quinta										
Sopa	Canja de galinha (com arroz)	615	147	1,0	0,2	21,9	11,9	0,4	0,7	pe
Prato	Ganso de vaca estufado com cenoura, esparguete e salada ^{1,3}	712	170	5,6	1,9	16,9	12,7	0,2	1,7	ev
Dieta	Espetada de peru grelhada com esparguete e salada ^{1,3}	607	145	2,1	0,4	17,2	13,9	0,3	1,5	
Vegetariana	Feijoada de legumes	441	105	1,4	0,2	18,4	4,6	0,1	2,0	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Sexta										
Sopa	Sopa de nabijas	265	63	2,3	0,3	8,9	1,6	0,2	2,3	P
Prato	Arroz de peixe (maruca e berbigão) ⁴	705	169	1,7	0,2	26,0	11,5	0,4	0,3	PX
Dieta	Maruca cozida com batata e feijão verde ⁴	305	73	0,9	0,1	9,6	6,3	0,2	1,1	
Vegetariana	Pizza vegetariana (espinafres, cogumelos e queijo) ^{1,3,5,6,7}	529	120	4,5	1,2	15,2	6,0	0,4	0,7	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	

cozido/estuf - 4+2+5+2=13
 Forno - 1+2+2=5
 Fritas - 1+1=2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rijas, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
 VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2 Amoz



Colégio Cesário Verde
12 a 16 de fevereiro

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas <i>leguminosas</i>	288	69	2.1	0.3	9.4	2.9	0.2	1.9 <i>e</i>
Prato	Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e salada ^{1,3,5,6,12} <i>Fugidura / Amoz Salada</i>	989	237	12.5	2.0	22.2	7.5	0.8	0.8 <i>NO</i>
Dieta	Frango assado com arroz e cenoura	643	154	2.9	0.5	19.5	11.9	0.3	1.0
Vegetariana	Bolonhesa de legumes ^{1,3}	480	114	1.6	0.2	19.8	4.4	0.2	1.7
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0.5	0.1	13.4	0.2	0.0	13.4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <i>Fru / Batata frita</i>	273	65	2.3	0.3	9.2	1.7	0.2	2.4 <i>PX</i>
Prato	Peixe à Gomes Sá ^{3,4}	393	94	2.2	0.4	10.2	8.1	0.2	0.8
Dieta	Solha grelhada com batata ⁴	408	97	1.6	0.2	13.2	7.2	0.3	0.8
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz branco ^{1,3,5,6,7,8,11}	727	174	5.8	0.7	25.5	4.1	0.2	1.7
Sobremesa	Fruta/mousse chocolate ^{7,8,12}	1787	427	10.1	8.5	79.1	4.9	0.0	63.3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com coentros	259	62	2.4	0.4	8.8	1.3	0.2	2.0 <i>P</i>
Prato	Perna de frango no forno com molho de limão com massa búzios e salada. <i>Forno / Massa</i>	643	154	1.8	0.3	19.9	13.7	0.3	0.7 <i>EB</i>
Dieta	Perna de frango com molho de limão com massa búzios e salada	643	154	1.8	0.3	19.9	13.7	0.3	0.7
Vegetariana	Tortilha de vegetais e cogumelos ^{3,5,6}	311	74	2.5	0.3	10.2	2.4	0.1	0.9
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0.5	0.1	13.4	0.2	0.0	13.4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês <i>Forno / Salada</i>	228	55	1.9	0.3	7.8	1.6	0.2	2.3 <i>e</i>
Prato	Douradinhos com salada russa ^{1,3,4,7,14}	437	104	2.9	0.1	15.1	1.8	0.1	0.9 <i>PX</i>
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura ⁴	341	81	1.3	0.2	10.2	7.1	0.2	1.2
Vegetariana	Lasanha de legumes (courgette, beringela, cenoura) com queijo ^{1,3,7}	642	153	4.2	1.5	21.9	6.5	0.4	1.7
Sobremesa	Frutas variadas	198	47	0.0	0.0	10.4	1.3	0.0	10.4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura <i>meal?</i>	295	70	2.6	0.4	10.1	1.4	0.4	2.4 <i>P</i>
Prato	Estufadinho de porco com arroz de milho e salada <i>Estufado / arroz</i>	725	173	7.5	2.2	14.9	11.2	0.2	0.7 <i>EV</i>
Dieta	Cozido simples	579	138	4.3	1.4	16.2	8.3	0.2	1.2
Vegetariana	Salteado de courgette e seitan com arroz de milho ^{1,6}	751	179	2.8	0.5	27.6	10.0	0.2	0.6
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0.5	0.1	13.4	0.2	0.0	13.4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Zaney

Colégio Cesário Verde
19 a 23 de fevereiro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda										
Sopa	Sopa de courgete com salsa	224	54	1,9	0,3	7,5	1,5	0,2	2,2	P
Prato	Lombos de pescada com ovo, batata e feijão-verde ^{3,4} <i>cozido - Batata</i>	391	93	2,6	0,6	9,1	8,2	0,2	0,9	PX
Dieta	Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde ^{3,4}	391	93	2,6	0,6	9,1	8,2	0,2	0,9	
Vegetariana	Salada de arroz com maçãs, pêras, queijo e frutos secos ^{3,7,8}	1168	279	12,5	3,2	32,7	8,7	0,5	10,4	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Terça										
Sopa	Creme de lentilhas ^{6,8,11} <i>leguminosa cozido</i>	522	124	2,4	0,3	19,0	5,9	0,2	1,9	
Prato	Rancho de frango (com grão e macarronete) ^{1,3} <i>cozido Grão Macarra</i>	638	152	2,9	0,5	18,9	12,2	0,2	1,8	CB
Creche e Pré-escolar	Frango guisado com macarronete ^{1,3}	679	162	2,7	0,5	19,7	14,3	0,3	1,4	
Dieta	Frango corado com massa espiral tricolor e salada ¹	668	160	2,6	0,5	19,3	14,2	0,3	0,7	
Vegetariana	Cannelones de legumes (lombardo e cenoura) com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11}	420	100	2,9	0,7	15,1	3,1	0,3	2,5	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Quarta										
Sopa	Sopa repolho <i>Estufada / Amoz</i>	235	56	2,0	0,3	8,1	1,4	0,3	2,7	P
Prato	Abrótea estufada com molho de tomate com arroz de milho com couve de bruxelas ⁴ <i>legumes</i>	549	131	1,6	0,2	20,4	8,4	0,2	1,2	PX
Creche e Pré-escolar	Abrótea desfiada estufada com molho de tomate com arroz de milho com couve de bruxelas ⁴	549	131	1,6	0,2	20,4	8,4	0,2	1,2	
Dieta	Abrótea grelhada c/ batata cozida e couve de bruxelas ⁴	341	81	1,1	0,2	10,5	7,1	0,2	1,2	
Vegetariana	Stroganoff vegetariano (legumes e feijão) com arroz branco ⁷	809	193	3,6	1,3	32,5	6,9	0,4	0,9	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Quinta										
Sopa	Sopa de feijão verde	243	58	2,0	0,3	8,4	1,6	0,2	2,5	P
Prato	Frango estufada c/ molho de tomate com massa búzios e salada ^{1,3} <i>estufado / Massa / Salada</i>	789	189	8,2	2,8	16,2	12,1	0,2	1,1	CB
Dieta	Bife de frango grelhado com massa búzios e salada ¹	705	169	2,5	0,5	19,7	16,3	0,3	0,5	
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ massa búzios e salada ^{1,3,6,7,8,9,10}	955	228	6,8	2,3	29,0	3,6	1,3	2,4	
Sobremesa	Fruta/leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	826	197	0,9	0,5	43,9	3,6	1,4	20,7	
Sexta										
Sopa	Creme de tomate <i>cozido Salada</i>	220	52	1,8	0,3	7,5	1,4	0,2	1,5	
Prato	Tortilha de atum c/ salada ^{3,4,5,6}	573	137	8,4	0,4	7,6	7,3	0,0	1,1	PX G
Dieta	Red-fish cozido c/ batata e lombardo cozido ⁴	371	89	1,7	0,3	11,0	7,0	0,2	1,0	
Vegetariana	Alho francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1030	247	15,6	4,1	20,6	5,6	0,5	0,9	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Colégio Cesário Verde
26 de fevereiro a 2 de março

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda										
Sopa	Sopa nabo com nabiças	250	60	2,2	0,3	8,5	1,5	0,2	2,4	P
Prato	Perú estufado com molho de maçã e massa fusilli com salada ^{1,3,6,7,8,11} <i>estufado / Massa / Salada</i>	372	89	1,1	0,2	10,2	9,3	0,2	3,2	CB
Dieta	Perú estufado com molho de maçã e massa fusilli com salada ^{1,3,6,7,8,11}	372	89	1,1	0,2	10,2	9,3	0,2	3,2	
Vegetariana	Bolinhos de seitan no forno com arroz branco e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	700	167	3,9	0,5	17,2	14,8	0,2	0,6	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Terça										
Sopa	Sopa feijão manteiga com couve branca <i>Leguminosa</i>	402	96	1,7	0,3	14,5	5,4	0,2	1,7	P
Prato	Pescada no forno com courgette com batata estufada ⁴ <i>Forno / Batata estufada</i>	318	76	1,4	0,2	8,4	7,1	0,2	1,2	PX
Creche e Pré-escolar	Lombos de pescada no forno c/ batata estufada ^{2,4}	349	83	1,3	0,2	10,1	7,5	0,2	1,0	
Dieta	Pescada no forno com courgette com batata estufada ⁴	318	76	1,4	0,2	8,4	7,1	0,2	1,2	
Vegetariana	Tagliatelle com estufado de cogumelos e courgette ^{1,3,7}	716	170	5,6	2,1	20,5	9,4	0,7	0,5	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Quarta										
Sopa	Sopa feijão verde com abóbora <i>Legumes</i>	200	48	1,6	0,3	7,0	1,3	0,1	2,3	P
Prato	Carne de porco estufada com feijão catarino e puré de cenoura ^{1,3,6,7,8,11} <i>Estufado / Feijão / Cenoura</i>	783	187	3,4	0,9	24,9	13,7	0,2	0,5	EV
Dieta	Perna de frango estufada simples com molho de limão com arroz de cenoura	679	162	2,5	0,5	23,1	11,1	0,3	1,0	
Vegetariana	Tarte de legumes (espinafres e cenoura) ^{1,3,6,7,8,11}	378	90	4,2	0,9	7,9	5,0	0,5	1,3	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Quinta										
Sopa	Sopa caldo verde <i>Travesseiro / AMEZ / Legumes</i>	304	73	2,5	0,4	10,2	2,1	0,2	1,0	P
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e legumes salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} <i>Legume</i>	996	238	11,5	1,4	23,6	9,7	0,7	1,1	PX
Creche e Pré-escolar	Arroz de pescada c/cenoura e ervilhas ⁴	549	131	2,0	0,3	17,1	10,7	0,3	0,8	
Dieta	Peixe espada grelhado c/ batata assada com salsa e salada ⁴	340	81	1,6	0,3	10,7	5,7	0,1	1,1	
Vegetariana	Cassoulet vegetariano (com feijão branco e queijo) ^{3,7}	607	145	5,5	2,1	14,0	9,6	0,6	2,7	
Sobremesa	Frutas variadas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4	
Sexta										
Sopa	Creme de cenoura com coentros <i>Forno / Massa / Puré de cenoura</i>	294	70	2,6	0,4	10,0	1,4	0,3	2,4	
Prato	Lasanha de carne de vaca com espinafres ^{1,3,6,7,8,11}	763	182	7,8	2,7	15,8	11,7	0,3	0,5	EV
Dieta	Escalopes de frango c/massinhas de legumes ^{1,3}	506	121	2,0	0,4	11,7	13,6	0,2	1,2	
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, milho, ervilhas) com molho de iogurte ⁷	539	129	1,7	0,3	23,0	4,6	0,2	0,8	
Sobremesa	Fruta/gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	3,0	0,1	23,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Dia, Fátima Dias é da parte da direção e que ela se as ementas escolares não é nutricionista e neste momento está em licença!

(8)



Ementa - 2017/2018- Semana 22



2ª Feira /05-02-2018	
Sopa	Canja NL
Prato Principal	cozido jardim de vaca com espirais Massas EV
Opção Dieta	frango cozido com espirais
Opção Vegetariana	penne gratinada com brócolos e alho francês
Hortícolas e/ou Leguminosas	salada mista /legumes cozidos S L
Sobremesa	a)
3ª Feira /06-02-2018	
Sopa	cozido sopa de hortaliça LP
Prato Principal	meia desfeita de bacalhau com grão batata e ovo cozido LO PX
Opção Dieta	2 pescada cozida com batata cozida
Opção Vegetariana	grão com batata e ovo cozido
Hortícolas e/ou Leguminosas	salada mista/grelos cozidos S L
Sobremesa	a)
4ª Feira /07-02-2018	
Sopa	creme de ervilhas
Prato Principal	Forno lombo de porco assado com arroz branco Amey EV
Opção Dieta	1 costeleta de porco grelhada com arroz branco
Opção Vegetariana	tortilha de mistura chinesa
Hortícolas e/ou Leguminosas	salada mista/ esparregado S L
Sobremesa	a)
5ª Feira /08-02-2018	
Sopa	Forno sopa de legumes Batata LP
Prato Principal	filetes de salmão c/ bechamel e ervas aromáticas c/batata cozida PX Gado
Opção Dieta	1 red fish grelhado com salada russa
Opção Vegetariana	lentilhas estufadas com salsichas vegetarianas e arroz de tomate
Hortícolas e/ou Leguminosas	salada mista/legumes cozidos S L
Sobremesa	a)
6ª Feira /09-02-2018	
Sopa	Forno sopa de couve-flor Godiva Forno Amey EV LP
Prato Principal	2 rissóis de carne com arroz de cenoura
Opção Dieta	bife de vaca grelhado com esparguete
Opção Vegetariana	
Hortícolas e/ou Leguminosas	salada mista S
Sobremesa	a)

A Salada Mista é composta no mínimo por 3 ingredientes: Alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, milho e cebola

a) 2 a 3 variedades de fruta da época e/ou iogurte. Doce 2 a 3 vezes por mês.

b) Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa:

1- Glúten; 2-Crustáceos;3-Ovos ; 4-Peixes;5-Amendoins ; 6-Soja ; 7-Leite ; 8-Frutos de casca rija ; 9- Aipo ;

10-Mostarda ; 11-Sementes de sésamo;12-Dióxido de enxofre e sulfitos ;13-Tremoço ;14-Moluscos

c) Importante – Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, passando a mesma a ser constituída por um prato único, sem alternativa de opção

trans 2 x semana

concessa ?

cozido estej - 1+2+2+1=6
 Forno = 1+1+2=4
 Fritos - 2+2+1=5
 cozido - 1+ = 1
 = 1

Prato Principal

Prato	Quantidade	Prato (n)
Lisboa	1	20
cozido	1	15
Godiva	1	5

caixa PX 2
3



Ementa - 2017/2018- Semana 23



2ª Feira /12-02-2018		
Sopa	ENCERRADO	
Prato Principal		
Opção Dieta		
Opção Vegetariana		
Hortícolas e /ou Leguminosas		
Sobremesa		
3ª Feira /13-02-2018		
Sopa	CARNAVAL	
Prato Principal		
Opção Dieta		
Opção Vegetariana		
Hortícolas e /ou Leguminosas		
Sobremesa		
4ª Feira /14-02-2018		
Sopa	ENCERRADO	
Prato Principal		
Opção Dieta		
Opção Vegetariana		
Hortícolas e /ou Leguminosas		
Sobremesa		
5ª Feira /15-02-2018		
Sopa	sopa de espinafres	LP 1
Prato Principal	chili com arroz branco	Leg Anco
Opção Dieta	bife de porco grelhado com arroz branco	
Opção Vegetariana	alho francês à Brás	
Hortícolas e/ou Leguminosas	salada mista /legumes salteados	SL
Sobremesa	a)	
6ª Feira /16-02-2018		
Sopa	sopa de nabijas	LP 2
Prato Principal	atum com feijão frade batata e ovo cozido	PX G Leg batata
Opção Dieta	pescada cozida com macedónia	
Opção Vegetariana		
Hortícolas e/ou Leguminosas	salada mista	S
Sobremesa	a)	

A Salada Mista é composta no mínimo por 3 ingredientes: Alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, milho e cebola

a) 2 a 3 variedades de fruta da época . Doce 2 a 3 vezes por mês.

*b) Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa:

- 1- Glúten; 2-Crustáceos;3-Ovos ; 4-Peixes;5-Amendoins ; 6-Soja ; 7-Leite ; 8-Frutos de casca rija ; 9- Aipo ;
- 10-Mostarda ; 11-Sementes de sésamo;12-Dióxido de enxofre e sulfitos ;13-Tremoço ;14-Moluscos

c) **Importante** – Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, passando a mesma a ser constituída por um prato único, sem alternativa de opção

Handwritten notes: e, 0, PX, 1



Ementa - 2017/2018 Semana 24



2ª Feira /19-02-2018	
Sopa	sopa de ervilhas LP 1
Prato Principal	carne de porco à portuguesa com batata assada <i>EV batata</i>
Opção Dieta	bife de peru grelhado com arroz branco
Opção Vegetariana	soja à portuguesa com arroz de cenoura
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista/ mistura de legumes <i>S L</i>
Sobremesa	a)
3ª Feira /20-02-2018	
Sopa	sopa de feijão encarnado com espinafres <i>leguminosa LP 2</i>
Prato Principal	medalhões de peixe panados com arroz de tomate <i>PX Amey</i>
Opção Dieta	solha grelhada com macedónia
Opção Vegetariana	estufado de tofu com cenoura e ervilhas com arroz de tomate
Hortícolas e /ou Leguminosas	Salada mista <i>S</i>
Sobremesa	a)
4ª Feira /21-02-2018	
Sopa	sopa de legumes LP 3
Prato Principal	lasanha de carne de vaca <i>EV massa</i>
Opção Dieta	bife de porco grelhado com espirais
Opção Vegetariana	lasanha vegetariana
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista <i>S</i>
Sobremesa	a)
5ª Feira /22-02-2018	
Sopa	creme de brócolos <i>comil</i>
Prato Principal	tiras de peru salteadas com esparguete, cogumelos e açafrão <i>EB massa</i>
Opção Dieta	frango cozido com arroz branco
Opção Vegetariana	feijoada de curgete com arroz branco
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista/ mistura de legumes <i>S L</i>
Sobremesa	a)
6ª Feira /23-02-2018	
Sopa	creme de alface <i>comil</i>
Prato Principal	lombos de pescada à Zé do Pipo com puré de batata/batata cozida <i>PX batata</i>
Opção Dieta	red fish cozido com salada russa
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou Leguminosas	salada mista/couve galega salteada <i>S L</i>
Sobremesa	a)

A Salada Mista é composta no mínimo por 3 ingredientes: Alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, milho e cebola

a) 2 a 3 variedades de fruta da época . Doce 2 a 3 vezes por mês.

*b) Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa:

- 1- Glúten; 2-Crustáceos;3-Ovos ; 4-Peixes;5-Amendoins ; 6-Soja ; 7-Leite ; 8-Frutos de casca rija ; 9- Aipo ;
10-Mostarda ; 11-Sementes de sésamo;12-Dióxido de enxofre e sulfitos ;13-Tremoço ;14-Moluscos

c) **Importante** – Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, passando a mesma a ser constituída por um prato único, sem alternativa de opção

*EV PX
3 2
/*



Ementa - 2017/2018- Semana 25



2ª Feira /26-02-2018	
Sopa	sopa juliana SL 1
Prato Principal	arroz à Valenciana <i>carne PX Amoz</i>
Opção Dieta	bife de frango grelhado com arroz branco
Opção Vegetariana	empadão de soja
Hortícolas e /ou leguminosas	salada mista/mistura de legumes cozidos S L
Sobremesa	a)
3ª Feira /27-02-2018	
Sopa	sopa de agrião <i>Feijão</i> SL 2
Prato Principal	filetes de pescada estufados no forno com batata cozida <i>Feijão PX batata</i>
Opção Dieta	perca grelhada com batata cozida
Opção Vegetariana	stroganoff de legumes com arroz de ervilhas
Hortícolas e /ou leguminosas	salada mista/feijão -verde cozido S L
Sobremesa	a)
4ª Feira /28-03-2018	
Sopa	creme abóbora <i>Ueml</i>
Prato Principal	perna de porco estufada com esparguete <i>EV massa</i>
Opção Dieta	carne de vaca cozida com esparguete
Opção Vegetariana	rancho vegetariano com macarrão
Hortícolas e /ou leguminosas	salada mista/ grão estufado S legumemassa
Sobremesa	a)
5ª Feira /01-03-2018	
Sopa	creme de couve -flor <i>Feijão cozido</i>
Prato Principal	hamburguer de aves (no pão) com arroz ou batata frita <i>EV Amoz Ueml</i>
Opção Dieta	bife de frango grelhado com esparguete <i>PX batata</i>
Opção Vegetariana	esparguete salteado com vegetais, tofu e salsichas vegetarianas
Hortícolas e /ou leguminosas	salada mista S
Sobremesa	a)
6ª Feira /02-03-2018	
Sopa	sopa de grão com nabiças <i>Feijão</i>
Prato Principal	empadão de peixe e espinafres <i>PX leguminosas batata</i> P 3
Opção Dieta	salmão grelhado com salada russa
Opção Vegetariana	
Hortícolas e /ou leguminosas	Salada mista S
Sobremesa	a)

A Salada Mista é composta no mínimo por 3 ingredientes: Alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, milho e cebola

a) 2 a 3 variedades de fruta da época. Doce 2 a 3 vezes por mês.

*b) Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa:

- 1- Glúten; 2-Crustáceos;3-Ovos ; 4-Peixes;5-Amendoins ; 6-Soja ; 7-Leite ; 8-Frutos de casca rija ; 9- Aipo ;
- 10-Mostarda ; 11-Sementes de sésamo;12-Dióxido de enxofre e sulfitos ;13-Tremoço ;14-Moluscos

c) **Importante** – Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, passando a mesma a ser constituída por um prato único, sem alternativa de opção

PX 1 2/3
2 1/3
1/3

30-4-2018 (1) Senha - empresa que elabora a ementa 210992974 (9)
 www.senha-consulora.com
 ItA (1)
 O colégio tem cozinhas próprias e a tea faz os alimentos

Ementa

SAGRADO CORAÇÃO DE MARIA

Pavilhão 2 – Semana de : 5 a 9 de fevereiro

			Kcal	LANCHES (J. INF.)
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas <i>Legumes</i>	103,2	Leite e pão com manteiga
	Carne	Carne de porco à primavera (ervilhas, cenoura, cogumelos) e arroz <i>Carne</i>	474,5	
	Dieta	Lombos de perca no forno ao natural com batata assada	325	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta	53,1	
3ª Feira	Sopa	Caldo verde <i>Forno</i>	76,1	Iogurte líquido e pão com manteiga
	Peixe	Lasanha de salmão <i>MASSA PXG</i>	588,1	
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com cenoura e batata corada	377,2	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta	53,1	
4ª Feira	Sopa	Alho francês <i>Forno</i>	79,9	Sumo e pão com queijo
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura <i>Arroz CB</i>	530,1	
	Dieta	Abrótea de cebolada com batata cozida	276,6	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta	53,1	
5ª Feira	Sopa	Aveludado de espinafres com massinhas <i>Legumes cozida</i>	116,6	Iogurte e pão com doce
	Peixe	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, batata, grão, cenoura, ovo) <i>Batata Pt</i>	276,7	
	Dieta	Bacalhau cozido com batata	343,9	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta / Pudim flan <i>Travesseiro</i>	53,1/130	
6ª Feira	Sopa	Creme de alface <i>Fruta</i>	77,1	Leite e pão com manteiga
	Carne	Croquetes com esparguete <i>Massa CV</i>	562,2	
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida	294,1	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta	53,1	

Este estabelecimento pode facultar-lhe todas as informações relativas aos alergénios presentes nos produtos alimentares e refeições disponibilizadas. Para o efeito, contacte o responsável do bar / refeitório, que lhe fornecerá as informações de que necessitar.

- Travesseiro 2x ou 3x*
- Nequetes
 - Panados de pau futo
 - Pezes de frango ao alinho



Certificação concedida em 23.06.2008

cozidos estufado - 2+3+3+1=9
Forno - 2+2+1+3=8
Fritos - 1+1+1=3

Ementa

Pavilhão 2 – Semana de : 19 a 23 de fevereiro

			Kcal	LANCHES (J. INF.)
2ª Feira	Sopa	Abóbora com cenoura	76,9	Leite e Pão com manteiga
	Peixe	Bolonhesa de atum <i>Forno</i>	492,9	
	Dieta	Bifanas grelhadas com arroz <i>Massa PxG</i>	442,1	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos ✓	5,5/9,5	DIETA Chá e pão com manteiga
	Sobremesa	Fruta	53,1	
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas <i>Forno</i>	186	Iogurte líquido e Pão com manteiga
	Carne	Perna de peru assada com puré <i>Batata e B</i>	438,7	
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata cozida	366,2	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos ✓	5,5/9,5	DIETA Chá e pão com manteiga
	Sobremesa	Fruta	53,1	
4ª Feira	Sopa	Espinafres <i>Estufados</i>	116,6	Sumo e Pão com queijo
	Peixe	Medalhões de pescada estufados com batata corada e legumes (lombarda, cenoura) <i>Batata (Px)</i>	309,3	
	Dieta	Medalhões de pescada estufados ao natural com batata corada e legumes (lombarda, cenoura)	309,3	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos ✓	5,5/9,5	DIETA Chá e pão com manteiga
	Sobremesa	Fruta / Leite-creme	53,1/ 162	
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes <i>cozido</i>	82,5	Iogurte Pão com doce
	Carne	Arroz de pato <i>Amaz e B</i>	454,9	
	Dieta	Red fish cozido com todos	394,6	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	DIETA Chá e pão com manteiga
	Sobremesa	Fruta	53,1	
6ª Feira	Sopa	Feijão verde <i>cozido</i>	83,5	Leite e Pão com manteiga
	Peixe	Salada de salmão (batata) com delícias do mar <i>Batata (PxG) P</i>	390,8	
	Dieta	Bifes de frango grelhados com fusili tricolor	300	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	DIETA Chá e pão com manteiga
	Sobremesa	Fruta	53,1	

Este estabelecimento pode facultar-lhe todas as informações relativas aos alergénios presentes nos produtos alimentares e refeições disponibilizadas. Para o efeito, contacte o responsável do bar / refeitório, que lhe fornecerá as informações de que necessitar.

5/ leguminosas no pato



Certificação concedida em 23.06.2008

Ementa

Pavilhão 2 – Semana de : 26 de fevereiro a 2 de março				
2ª Feira	Sopa	Cozido Creme de legumes	Kcal	LANCHES (J. INF.)
			82,5	
	Peixe	Arroz de peixe (pescada, red-fish) com delícias do mar	346,6	Leite e pão com manteiga
	Dieta	Frango assado ao natural com tagliatelli	465,4	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
Sobremesa	Fruta	53,1	<u>DIETA</u> Chá e Pão com manteiga	
3ª Feira	Sopa	Cenoura e espinafres	88	Iogurte líquido e Pão com manteiga
			504,2	
	Carne	Panados de peru fritos com salada de batata, cenoura e feijão verde	394,6	<u>DIETA</u> Chá e Pão com manteiga
	Dieta	Pescada cozida com todos	5,5/9,5	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	53,1	
Sobremesa	Fruta			
4ª Feira	Sopa	Cozido Creme de alho francês	79,9	Sumo e pão com queijo
			390,8	
	Peixe	Atum com salada russa (batata, cenoura, ervilha) e ovo cozido	490,2	<u>DIETA</u> Chá e Pão com manteiga
	Dieta	Lombo de porco assado ao natural com arroz branco	5,5/9,5	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	53,1	
Sobremesa	Fruta			
5ª Feira	Sopa	Cozido Lombarda	82,3	Iogurte e pão com doce
			440	
	Carne	Esparguete à bolonhesa	294,1	<u>DIETA</u> Chá e Pão com manteiga
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida	5,5/9,5	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	53,1	
Sobremesa	Fruta			
6ª Feira	Sopa	Cozido Feijão manteiga com legumes	189,4	Leite e pão com manteiga
			501,1	
	Peixe	Lombos de perca no forno com arroz de tomate	417,4	<u>DIETA</u> Chá e Pão com manteiga
	Dieta	Carne de vaca cozida simples com macarrão	5,5/9,5	
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	53,1/ 62	
Sobremesa	Fruta / Gelatina			

Este estabelecimento pode facultar-lhe todas as informações relativas aos alérgenos presentes nos produtos alimentares e refeições disponibilizadas. Para o efeito, contacte o responsável do bar / refeitório, que lhe fornecerá as informações de que necessitar.



Certificação concedida em 23.06.2008

Ementa

Pavilhão 2 – Semana de : 5 a 9 de março

			Kcal	LANCHES (J. INF.)
2 ^a Feira	Sopa	Abóbora com cenoura	76,9	Leite e pão com manteiga
	Carne	Lasanha (vaca) <i>Massa CV</i>	499,6	
	Dieta	Solha no forno ao natural com batata assada	325	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta	53,1	
3 ^a Feira	Sopa	Creme de lentilhas <i>Batata Px G e</i>	186	Iogurte líquido e pão com manteiga
	Peixe	Lombos de salmão com laranja e batata corada	589,9	
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com arroz branco	438,7	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta / Gelatina	53,1/ 62	
4 ^a Feira	Sopa	Creme de legumes <i>Amy CV legumes e</i>	82,5	Sumo e pão com queijo
	Carne	Carne de porco fatiada com arroz e feijão preto	510,6	
	Dieta	Medalhões de pescada estufados ao natural com batata cozida	375,3	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta	53,1	
5 ^a Feira	Sopa	Feijão verde	83,5	Iogurte e pão com doce
	Peixe	Bacalhau espiritual <i>Batata Px</i>	364,1	
	Dieta	Bacalhau cozido com batata	343,9	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta	53,1	
6 ^a Feira	Sopa	Canja <i>Fruto? Massa CB P</i>	167,7	Leite e pão com manteiga
	Carne	Bifes de frango ao alinho com <i>fusili tricolor</i>	336,9	
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com <i>fusili tricolor</i>	300	DIETA Chá e pão com manteiga
	Salada/Legumes	Salada mista / Legumes cozidos	5,5/9,5	
	Sobremesa	Fruta	53,1	

Este estabelecimento pode facultar-lhe todas as informações relativas aos alergénios presentes nos produtos alimentares e refeições disponibilizadas. Para o efeito, contacte o responsável do bar / refeitório, que lhe fornecerá as informações de que necessitar.



Certificação concedida em 23.06.2008

PAULO HENRIQUES

colégio "Bom Sucesso" Lisboa 5 Fev a 2 Março

5 a 9 Fev.



cozido/estufado - 7+2+2+3
Forno - 3+2+2+2
Fritos - 1+1+1+1

10

2ª FEIRA

SOPA: Creme de cenoura, batata e cebola

5



Lombo de porco no forno c/arroz branco e molho gravy **EV AMOZ 1 Forno**

DIETA: Escalopes de frango c/arroz branco e brócolos

SALADA: Alface/tomate/milho



3ª FEIRA

SOPA: Puré de feijão

6



Croquetes (vaca) c/macarrão

DIETA: Carne de vaca cozida c/massa e couve-flor **Massa 1 Fritos 1**

SALADA: Alface/tomate/couve roxa



4ª FEIRA

SOPA: Creme de abóbora

7



Bacalhau à Gomes de Sá

DIETA: Robalo grelhado c/batata cozida e cenoura **Batata 1 Forno**

SALADA: Alface/tomate/pimento



5ª FEIRA

SOPA: Canja

8



Frango assado no forno c/arroz e batata frita **Canja 1X EV AMOZ Forno**

DIETA: Frango cozido c/arroz e feijão-verde **20**

SALADA: Alface/tomate/rúcula



6ª FEIRA

SOPA: Caldo verde

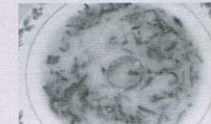
9



Salada russa de pescada com macedónia **Massa 2 cozida**

DIETA: Salada russa de pescada c/macedónia

SALADA: Alface/tomate



Sujeito a alterações sem aviso prévio.

linacardoso@cbomsucesso.pt

NOTA: Para se poder corresponder aos pedidos de dieta diária, pede-se o favor de efetuarem o respetivo pedido até às 9h30m do próprio dia. Obrigado



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



OVOS



PEIXE



APO



MOSTARDA



GRÃOS DE SÊSAMO



AMENDOINS



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CASCA



DIOXÍDIO DE ENXOFRE E SULFITOS



MOLUSCOS



TREMOCOS

Na ementa não consta de sobremesa

Nutricionista: María Paes de Vasconcelos

Desenvolvido: João Guerreiro

12 a 16 Fev



2ª FEIRA

SOPA: Puré de feijão
Empadão de carne de vaca c/ arroz
DIETA: Bife de peru grelhado c/ arroz e cenoura
SALADAS: Alface/tomate/beterraba



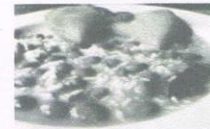
3ª FEIRA

SOPA: Sopa juliana
Febras estufadas c/ fusilli
DIETA: Escalopes frango grelhados c/ fusilli e brócolos
SALADAS: Alface/tomate/milho



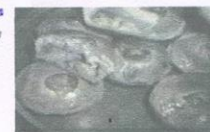
4ª FEIRA

SOPA: Sopa de espinafres
Rissóis de pescada c/ arroz de feijão
DIETA: Dourada grelhada c/ batata e couve
SALADAS: Alface/tomate/pepino



5ª FEIRA

SOPA: Canja
Empadas de galinha c/ arroz de cenoura
DIETA: Frango cozido c/ arroz branco e cenoura baby
SALADAS: Alface/tomate/rúcula



6ª FEIRA

SOPA: Sopa de cenoura, batata, curgete e cebola
Bacalhau à Bom Sucesso
DIETA: Maruca cozida c/ batata cozida e feijão-verde
SALADAS: Alface/tomate/cebola



Sujeito a alterações sem aviso prévio.
linhacardoso@cbomsucesso.pt

NOTA: Para se poder corresponder aos pedidos de dieta diária, pede-se o favor de efetuarem o respetivo pedido até às 9h30m do próprio dia. Obrigado



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



APIO



MOSTARDA



GRÃOS DE SÊSAMO



AMENDOINS



SOJA



LACTEOS



FRUTOS DE CASCA



DIOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS



MOLUSCOS









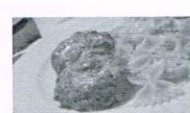


TREMÇOES

Nutricionista: Maria Paes de Vasconcelos

Desenvolvido: João Guerreiro

19 a 23 Fev.

MENU

<p>2ª FEIRA</p> 	<p>SOPA: Puré de abóbora Panadinhos de peru c/massa cotovelos DIETA: Bife de peru grelhado c/massa cotovelos e brócolos SALADA: Alface/tomate/milho</p> <p><i>Handwritten: e, eB, Massa 4 Forno?</i></p>	
<p>3ª FEIRA</p>	<p>SOPA: Sopa juliana Arroz de frango DIETA: Frango cozido c/arroz e feijão-verde SALADA: Alface/tomate/beterraba</p> <p><i>Handwritten: P, eB, Arroz cozido</i></p>	
<p>4ª FEIRA</p> 	<p>SOPA: Creme de Cenoura Salada de pescada c/ovo e SALADA: Alface/tomate/pepino</p> <p><i>Handwritten: e, PX, Massa 5 cozido, macedónia, legumes</i></p>	
<p>5ª FEIRA</p> 	<p>SOPA: Creme de Alho Francês Hambúrguer de vaca c espá. DIETA: Hambúrguer de vaca grelhado c/ esparguete e cenoura baby SALADA: Alface / tomate / rúcula</p> <p><i>Handwritten: e, eV, Massa 6 Forno</i></p>	
<p>6ª FEIRA</p> 	<p>SOPA: Sopa de espinafres Pastéis de bacalhau c/arroz de pimentos DIETA: Peixe-espada grelhado c/batata cozida e couve-flor SALADA: Alface/tomate/cebola</p> <p><i>Handwritten: P, PX, Arroz 6 Frito, Frito, Travesseiros</i></p>	

Sujeito a alterações sem aviso prévio.
linacardoso@cbomsucesso.pt

NOTA: Para se poder corresponder aos pedidos de dieta diária, pede-se o favor de efetuarem o respetivo pedido até às **9h30m** do próprio dia. Obrigado

Handwritten: eV-1, eB-2, PX-2



Nutricionista: Maria Paes de Vasconcelos

Desenvolvido: João Guerreiro

26 a 2 Março



MENU =10=

2ª FEIRA

26



Sopa Juliana ^P
Almôndegas ^{eV} (vaca) c/ cotovelos ^{Massa 7} estufada
DIETA: Carne de vaca cozida c/massa e couve-flor
SALADA: Alface/tomate/pepino



3ª FEIRA

27



Sopa de alho-francês ^P
Strogonoff de porco c/arroz ^{eV} ^{Amoz 7} cozido
DIETA: Bife de peru grelhado c/arroz e feijão-verde
SALADA: Alface/tomate/rúcula



4ª FEIRA

28



Puré de agrião ^e
Salada de atum c/ ovo e ^{Px} macedônia ^{Massa 8} cozido ^{leg}
DIETA: Robalo grelhado c/batata e couve
SALADA: Alface / tomate / milho



5ª FEIRA

1



Canja ^{3 X eB} ^{Batata frita 4} ^{Amoz 8} ^{Forno}
Frango no forno c/ arroz e batata frita
DIETA: Frango cozido c/ arroz branco e brócolos
SALADA: alface / tomate / beterraba



6ª FEIRA

2



Puré de espinafres ^e
Fish Pie (pescada) ^{Px} ^{Batata 5} ^{Forno}
DIETA: Pescada cozida c/ batata cozida e cenoura baby
SALADA: alface / tomate / cebola



Sujeito a alterações sem aviso prévio.

linacardoso@cbomsucesso.pt

NOTA: Para se poder corresponder aos pedidos de dieta diária, pede-se o favor de efetuarem o respetivo pedido até às 9h30m do próprio dia. Obrigado

CB - 1
eV - 2
Px - 2

Amoz - 8
Massa - 8
Batata - 5



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



OVOS



PEIXE



AIO



MOSTARDA



GRÃOS DE SÊSAMO



AMENDOINS



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CASCA



DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS



MOLLUSCOS



TREMOÇOS

Nutricionista: Maria Paes de Vasconcelos

Desenvolvido: João Guerreiro

- Educação Física e Desporto Escolar
- Línguas e Ciências Humanas e Sociais
- Matemática e Ciências Experimentais
- **EDUCAÇÃO MORAL RELIGIOSA CATÓLICA**
- Critérios de Avaliação
- o Info Alunos
 - Manuais Escolares 2017/18
 - Material Escolar 2017/18
 - Horário Creche e Pré-escolar
 - Horário 1º Ciclo 2017/18
 - Horário 2º Ciclo 2017/18
 - Horário 3º Ciclo 2017/18
 - Calendário dos Testes
 - Provas de Aferição e Exames
- o Enriquecimento Curricular
 - Atividades Extra-curriculares
 - Oferta de Escola
 - Centro de Atividades de Tempos Livres
 - Visitas de Estudo e Atividades
- Galeria
 - o Visita Virtual
 - o Trabalhos Alunos
 - o Vídeos
 - o Notícias e Eventos
 - o Visitas de Estudo e Atividades
- Contactos

30-4-2018
 ITAV
 e são eles que fazem as refeições
 as refeições

< voltar
 Ementa da Semana
 De 05 de Fevereiro a 09 de Fevereiro
 05 de Fevereiro a 09 de Fevereiro ▾

Externato Casa de São
 Vicente de Paulo

< dia anterior cozidos/estufado -3+4+3+3=13
 Famo -2+1+2+2=7
 dia seguinte >
 < dia anterior Frutas -
 dia seguinte >

PRÉ-ESCOLAR

- CRECHE
- PRÉ-ESCOLAR
- 1º, 2º E 3º CICLO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<i>Legumes</i>	<i>Salada legumes</i>	<i>legumes?</i>	<i>legumes</i>	?
Sopa	Sopa de Repolho/ Creme de Cenoura <i>EV 1 Massa 1ST</i>	Caldo Verde/ Creme de Abóbora <i>PX Amiz FR</i>	Creme de Alface <i>EB Bat cozido</i>	Sopa à Lavrador/ Creme de Legumes <i>Famo</i>	Sopa de Macedónia/ Creme de Macedónia <i>EV 2 Massa 2uma</i>
Prato Principal	Almôndegas de Vaca Estufadas c/Esparguete e Brócolos Cozidos Vegetariano: Esparguete à Bolonhesa de Legumes	Douradinhos de Peixe c/Arroz de Cenoura Vegetariano: Çaçarola de Legumes	Jardineira de Perú Vegetariano: Gratinado de Seitan e Legumes	Pescada Assada c/Arroz de Ervilhas e Salada de Alface Vegetariano: Empadão de Legumes	Massa à Lavrador Vegetariano: Feijoada de Cogumelos
Sobremesa	Laranja <i>Partilhar EV</i>	Fruta/ Doce <i>PX AMOZ 1 Famo</i>	Kiwi <i>2 EB Batata 1 cozido</i>	Fruta da Época <i>3 PX Amiz ervilhas 1 Famo</i>	Maçã Assada <i>4 EV Massa 2 cozido</i>

EV-2
 EB-1
 PX-2

- Educação Física e Desporto Escolar
- Línguas e Ciências Humanas e Sociais
- Matemática e Ciências Experimentais
- EDUCAÇÃO MORAL RELIGIOSA CATÓLICA
- Critérios de Avaliação
- Info Alunos
 - Manuais Escolares 2017/18
 - Material Escolar 2017/18
 - Horário Creche e Pré-escolar
 - Horário 1º Ciclo 2017/18
 - Horário 2º Ciclo 2017/18
 - Horário 3º Ciclo 2017/18
 - Calendário dos Testes
 - Provas de Aferição e Exames
-
- Enriquecimento Curricular
 - Atividades Extra-curriculares
 - Oferta de Escola
 - Centro de Atividades de Tempos Livres
 - Visitas de Estudo e Atividades
- Galeria
 - Visita Virtual
 - Trabalhos Alunos
 - Vídeos
 - Notícias e Eventos
 - Visitas de Estudo e Atividades
- Contactos

Externato Casa de São Vicente

< voltar

Ementa da Semana

De 12 de Fevereiro a 16 de Fevereiro

12 de Fevereiro a 16 de Fevereiro ▾

< dia anterior

dia seguinte >

< dia anterior

dia seguinte >

PRÉ-ESCOLAR

- CRECHE
- PRÉ-ESCOLAR
- 1.º, 2.º E 3.º CICLO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Salada *Salada* *Legumes* *Legumes* *Legumes*

Sopa

Sopa de Alho Francês/ Creme de Alho Francês

Sopa Primavera/ Creme Primavera

Sopa de Abóbora/ Creme de Abóbora

Sopa de Nabo/ Creme de Cenoura

Sopa de Penca/ Creme de Penca

Prato Principal

Bolonhesa de Vitela e Salada de Cenoura
Raspada
Vegetariano: Feijoada de Legumes

Pescada Assada c/Batata Assada e Salada de Alface
Vegetariano: Macarronada de Legumes

Perú
Estufado c/Arroz e Legumes
Vegetariano: Arroz c/Soja e Legumes

Saladinha de Atum
c/Batata e Macedónia
Vegetariano: Legumes à Brás

Feijoada à Portuguesa
c/Arroz
Vegetariano: Seitan Estufado c/Legumes e Arroz

Sobremesa

Maçã 1
eV
Massa 3
cozido

Pêra 2
Px
Batata 2
Forno

Maçã 3
Vermelha
eB
AMO 3 2
estufado

Laranja 4
Px
Batata 3
cozido

Banana 5
eV
AMO 3 3
cozido

CV - 2
eB - 1
Px - 2
-

Externato casa de sac
Vicente de Paulo

- Educação Física e Desporto Escolar
- Línguas e Ciências Humanas e Sociais
- Matemática e Ciências Experimentais
- **EDUCAÇÃO MORAL RELIGIOSA CATÓLICA**
- Critérios de Avaliação
- Info Alunos
 - Manuais Escolares 2017/18
 - Material Escolar 2017/18
 - Horário Creche e Pré-escolar
 - Horário 1º Ciclo 2017/18
 - Horário 2º Ciclo 2017/18
 - Horário 3º Ciclo 2017/18
 - Calendário dos Testes
 - Provas de Aferição e Exames
- Enrichimento Curricular
 - Atividades Extra-curriculares
 - Oferta de Escola
 - Centro de Atividades de Tempos Livres
 - Visitas de Estudo e Atividades
- Galeria
 - Visita Virtual
 - Trabalhos Alunos
 - Vídeos
 - Notícias e Eventos
 - Visitas de Estudo e Atividades
- Contactos

< voltar

Ementa da Semana

De 19 de Fevereiro a 23 de Fevereiro

19 de Fevereiro a 23 de Fevereiro ▾

< dia anterior

dia seguinte >

< dia anterior

dia seguinte >

PRÉ-ESCOLAR

- CRECHE
- PRÉ-ESCOLAR
- 1.º, 2.º E 3.º CICLO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Sopa	Sopa de Feijão-Verde / Creme de Feijão-Verde	Sopa de Grelhos/ Creme de Cenoura	Creme de Cenoura e Ervilhas/ Creme de Abóbora	Sopa de Couve-Flor/ Creme de Couve-Flor	Sopa de Cenoura e Brócolos/ Creme de Cenoura e Brócolos
Prato Principal	Esparguete c/Frango e Legumes Vegetariano: Chili de Legumes	Abrótea Cozida c/Batata e Feijão Verde Cozido Vegetariano: Couve Flor Gratinada c/Soja e Batata Cozida	Carne de Porco Assada c/Massa Espiral, Couve-Flor Cozida e Cenoura Vegetariano: Caril de Seitan c/Maçã	Douradinhos de Peixe c/Feijão Frade e Salada de Tomate Vegetariano: Feijoada de Soja c/Legumes	Arroz de Aves c/Cenoura e Couve Lombarda Vegetariano: Esparguete à Carbonara de Legumes

CV-1
CB-2
PX-2
L-

CB
esparguete 4
cozido
PX
Batata 4
cozido

CV
massa 5
cozido

PX
Feijão 2
FAMO

CB
Amoz 4
cozido FAMO

Legumes *Legumes* *Legumes* *Salada* *Legumes*

FAMO *Leguminosas* *cozido*

Externato Casa de São Vicente de Paulo

- Línguas e Ciências Humanas e Sociais
- Matemática e Ciências Experimentais
- EDUCAÇÃO MORAL RELIGIOSA CATÓLICA
- Critérios de Avaliação
- Info Alunos
 - Manuais Escolares 2017/18
 - Material Escolar 2017/18
 - Horário Creche e Pré-escolar
 - Horário 1º Ciclo 2017/18
 - Horário 2º Ciclo 2017/18
 - Horário 3º Ciclo 2017/18
 - Calendário dos Testes
 - Provas de Aferição e Exames
- Enriquecimento Curricular
 - Atividades Extra-curriculares
 - Oferta de Escola
 - Centro de Atividades de Tempos Livres
 - Visitas de Estudo e Atividades
- Galeria
 - Visita Virtual
 - Trabalhos Alunos
 - Vídeos
 - Notícias e Eventos
 - Visitas de Estudo e Atividades
- Contactos

< voltar

Ementa da Semana

De 26 de Fevereiro a 02 de Março

26 de Fevereiro a 02 de Março ▼

< dia anterior

dia seguinte >

< dia anterior

dia seguinte >

PRÉ-ESCOLAR

- CRECHE
- PRÉ-ESCOLAR
- 1º, 2º E 3º CICLO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<i>Legumes</i>	<i>Salada</i>	<i>Legumes</i>	<i>Legumes</i>	<i>Salada</i>
Sopa	Sopa de Repolho/ Creme de alho francês	Caldo Verde/ Creme de Cenoura	Creme de Alface	Sopa à Lavrador/ Creme de Legumes	Sopa Macedónia/ Creme de Macedónia
Prato Principal	Arroz de Carnes Dourado no Forno c/Couve-de-Bruxelas Cozidas Vegetariano: Gratinado de Cogumelos e Legumes c/Massa Espiral 12	Bolonesa de Atum c/Salada de Alface 4 Vegetariano: Jardineira de Soja 1,6	Feijão Vermelho c/Carne de Vaca, Repolho, Cenoura e Arroz Vegetariano: Feijoada de Cogumelos e Legumes 12	Abrótea Assada ao Natural, Arroz e brócolos Cozidos 4 Vegetariano: Arroz de Açafrão c/Tofu e Legumes 1,6	Bife de Frango Estufado Simples c/Arroz e Salada de Alface Vegetariano: Ovos Verdes c/Arroz de Legumes 1,3
	CB-1 EV-2 PX-2	PX6 Massa 6 am dr	EV Amz 6 cozido	PX Amz 7 FAMO	CB Amz 8 estufado

M-6005-2
A-1-1-2
L-1-2

Menu 5

Seleção de Tem Nutriemista Colegio
4-5-2018 Jalei com D'Estala em
que nu uniformes que alaseratac
de sumantas e da caust

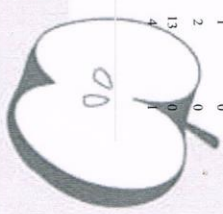
Helena Helen

De 12 a 16 Fevereiro de 2018

Valor Calórico (kj) Valor Calórico (Kcal) Lípidos (g) Saturados (g) Açúcares (g) Sal (g)

Dia	Prato	Opção	Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Grão com Espinafres	315	75	3	0	2	0
	Prato	Empadão de vaca com arroz	711	168	4	0	1	0
	Vegetais	Salada de açafrão, tomate, cenoura	79	19	0	0	4	0
	*Opção	Peixe espada grelhado com limão, batata e feijão verde cozidos	238	57	0	0	13	0
3ª Feira	Sobremesa	*Vegetariano	731	175	5	1	1	0
	Lanche	1 Fruta da época	546	133	2	0	3	0
	Sopa	Leite simples, pão mistura e/ manteiga						
	Prato	Carnaval						
4ª Feira	Vegetais	*Opção						
	Sobremesa							
	Lanche							
	Sopa	Brócolos	371	89	1	0	2	0
5ª Feira	Prato	Roti de Peru no forno com fusilli alegre	636	152	11	4	2	0
	Vegetais	Salada açafrão, conve roxa e tomate	78	19	0	0	3	0
	*Opção	Red fish no forno com arroz em salsa	731	175	5	1	1	0
	Sobremesa	*Vegetariano	510	122	1	1	10	0
6ª Feira	Lanche	Arroz doce	546	131	2	0	3	0
	Sopa	Leite simples, pão mistura e/ manteiga	315	75	3	0	2	0
	Prato	Coque coração	616	147	3	1	1	0
	Vegetais	Massada de pescada (macarrone) e nabo	72	17	0	0	3	0
7ª Feira	*Opção	Salada de açafrão, tomate e nabo	505	121	4	1	1	0
	Sobremesa	Escalopes de porco de cebolada com arroz branco e nabiecas salteadas	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Tofu estufado com arroz de tomate	556	133	5	2	9	0
	Sopa	2 Fruta da época	371	89	1	0	2	0
8ª Feira	Prato	1ogurte de aonora, pão integral e/ doce ou manteiga	670	160	4	1	2	0
	Vegetais	Arroz de aves	71	17	0	0	3	0
	*Opção	Salada de cenoura, tomate, beterraba	397	95	2	0	1	0
	Sobremesa	Raia panada com arroz de ervilhas	305	73	2	1	2	0
9ª Feira	Lanche	Hamburger vegetariano com batatinha assada	238	57	0	0	13	0
	Sopa	3 Fruta da época	428	102	4	2	4	0
	Prato	Leite simples, fruta ou pão e/ manteiga						
	Vegetais							

*O prato de opção e vegetariano deverão ser sujeitos a reserva de 48h e 24h de antecedência, respectivamente.
Alergênicos | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as combinações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.



Menu 2

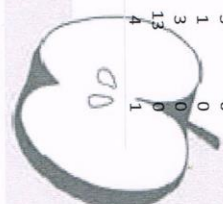
Ciclo

De 19 a 23 Fevereiro de 2018

		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	212	51	2	0	2	0
	Prato	804	192	9	3	1	0
	Vegetais	72	17	0	0	3	0
	*Opção	358	86	2	0	1	0
	*Vegetariano	1128	270	4	1	0	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	622	149	5	2	0	0
	*Sopa	231	55	2	0	2	0
	Prato	686	164	4	1	2	0
	Vegetais	71	17	0	0	3	0
	*Opção	840	201	10	3	1	1
	*Vegetariano	906	217	4	1	3	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	428	102	4	2	4	1
3ª Feira	Sopa	109	26	1	0	1	0
	Prato	171	171	4	1	1	0
	Vegetais	72	17	0	0	3	0
	*Opção	323	77	1	0	1	0
	*Vegetariano	377	90	3	0	2	0
	Sobremesa	469	112	3	2	14	0
	Lanche	622	149	5	2	4	0
4ª Feira	Sopa	151	36	2	0	2	0
	Prato	331	79	1	0	1	0
	Vegetais	79	19	0	0	3	0
	*Opção	843	202	2	0	1	0
	*Vegetariano	431	103	3	0	1	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	350	84	2	1	6	0
5ª Feira	Sopa	212	51	2	0	2	0
	Prato	804	192	9	3	1	0
	Vegetais	71	17	0	0	3	0
	*Opção	358	86	2	0	1	0
	*Vegetariano	906	217	4	1	3	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	428	202	5	2	4	1
6ª Feira	Sopa	212	51	2	0	2	0
	Prato	804	192	9	3	1	0
	Vegetais	71	17	0	0	3	0
	*Opção	358	86	2	0	1	0
	*Vegetariano	906	217	4	1	3	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	428	202	5	2	4	1

*O prato de opção e vegetariano deverão ser sujeitos a reserva de 48h e 24h de antecedência, respectivamente.

Atenção: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração Nutricional por 100g/100ml dependentes. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.



EV-3
CB-0
PX-2
V-

Menu

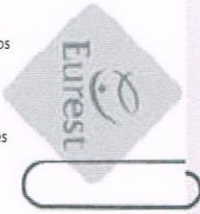
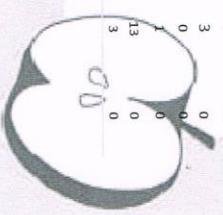
De 25 de Fevereiro a 02 de Março de 2018

			Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião	283	68	2	0	2	0
	Prato	Esparguete à Carbonara	592	142	7	2	1	0
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	72	17	0	0	3	0
	*Opção	Arroz de peixe com delicias aromatzizada com coentros	347	83	2	0	1	0
	*Vegetariano	Lasanha de tofu com legumes	517	124	4	1	1	0
	Sobremesa	Fruita da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte de aroma, fruta da época ou pão de mistura com manteiga	546	131	2	0	3	0
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	187	45	2	0	1	0
	Prato	Empadão (purê) de salmão com cogumelos	711	170	3	0	1	0
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e nabo	71	17	0	0	3	0
	*Opção	Grelhada mista com arroz de feijão preto	482	115	4	1	1	0
	*Vegetariano	Salada rica c/ soja, feijão vermelho e frutas tropicais	731	175	13	4	0	1
	Sobremesa	Fruita da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Leite c/ chocolate, pão integral c/ pão ou manteiga	586	140	3	1	0	1
4ª Feira	Sopa	Macedónia	260	62	2	0	2	0
	Prato	Frango agriçoce com massa fusilli	785	188	4	1	1	0
	Vegetais	Salada alface, tomate e couve roxa	78	19	0	0	3	0
	*Opção	Carapau grelhado com batata cozida e molho espanhol	380	91	2	0	0	0
	*Vegetariano	Seitan estufado com tomate, pimento verde e arroz	565	135	3	0	1	0
	Sobremesa	Gelatina de ananás	389	93	0	0	22	0
	Lanche	logurte de aroma, pão mistura com manteiga	546	131	2	0	3	0
5ª Feira	Sopa	Ervilhas	307	73	3	0	2	0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	1162	278	4	1	1	0
	Vegetais	Salada de alface, pepino e cenoura	71	17	0	0	3	0
	*Opção	Entrecosto assado com batata assada	567	135	6	2	1	0
	*Vegetariano	Folhado de espinafres e queijo de cabra	516	123	4	1	1	0
	Sobremesa	Fruita da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Leite simples, vianinha c/ queijo ou manteiga	543	130	2	0	3	0
6ª Feira	Sopa	Couve coração	260	62	2	0	2	0
	Prato	Lasanha de carne de vaca	592	142	7	2	1	0
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	72	17	0	0	3	0
	*Opção	Arinca estufada com arroz de brócolos	380	91	2	0	0	0
	*Vegetariano	Courgette e tofu salteados com arroz	517	124	4	1	1	0
	Sobremesa	Fruita da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte de aroma, pão mistura c/ manteiga	546	131	2	0	3	0

*O prato de opção e vegetariano deverão ser sujeitos a reserva de 48h e 24h de antecedência, respectivamente.

Alérgenos: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

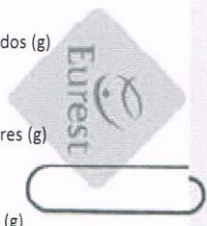
EV-2
EB-1
PX-2



Ementa 4

De 5 a 9 de Março de 2018

Bobaru *Través*

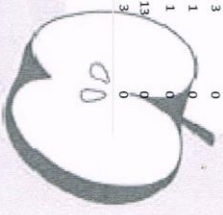


		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	391	93	3	0	2	0
	Prato	389	93	2	1	1	2
2ª Feira	Vegetais	234	56	2	2	2	0
	*Opção	371	102	3	3	1	0
2ª Feira	*Vegetariano	422	120	2	1	3	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
2ª Feira	Lanche	622	149	5	2	0	0
	Sopa	465	111	2	0	3	0
2ª Feira	Prato	740	177	7	2	1	0.5
	Vegetais	71	17	0	0	3	0
2ª Feira	*Opção	328	81	5	1	2	0
	*Vegetariano	731	175	13	4	0	1
2ª Feira	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	405	97	4	2	4	0
3ª Feira	Sopa	158	38	2	0	2	0
	Prato	686	164	1	0	1	0
3ª Feira	Vegetais	75	18	0	0	3	0
	*Opção	352	84	2	0	1	0
3ª Feira	*Vegetariano	553	132	4	1	1	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
3ª Feira	Lanche	546	131	2	0	3	0
	Sopa	465	111	2	0	3	0
3ª Feira	Prato	344	82	2	0	1	0
	Vegetais	71	17	0	0	3	0
3ª Feira	*Opção	181	44	5	1	2	0
	*Vegetariano	494	118	1	0	1	0
3ª Feira	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	622	149	5	2	0	0
4ª Feira	Sopa	102	24	1	0	1	0
	Prato	844	202	7	2	0	1
4ª Feira	Vegetais	78	19	0	0	3	0
	*Opção	363	87	2	0	1	0
4ª Feira	*Vegetariano	544	130	0	0	1	0
	Sobremesa	238	57	0	1	13	0
4ª Feira	Lanche	546	131	2	0	3	0
	Sopa	465	111	2	0	3	0
4ª Feira	Prato	344	82	2	0	1	0
	Vegetais	71	17	0	0	3	0
4ª Feira	*Opção	181	44	5	1	2	0
	*Vegetariano	494	118	1	0	1	0
4ª Feira	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	622	149	5	2	0	0
5ª Feira	Sopa	102	24	1	0	1	0
	Prato	844	202	7	2	0	1
5ª Feira	Vegetais	78	19	0	0	3	0
	*Opção	363	87	2	0	1	0
5ª Feira	*Vegetariano	544	130	0	0	1	0
	Sobremesa	238	57	0	1	13	0
5ª Feira	Lanche	546	131	2	0	3	0
	Sopa	465	111	2	0	3	0
5ª Feira	Prato	344	82	2	0	1	0
	Vegetais	71	17	0	0	3	0
5ª Feira	*Opção	181	44	5	1	2	0
	*Vegetariano	494	118	1	0	1	0
5ª Feira	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
	Lanche	622	149	5	2	0	0
6ª Feira	Sopa	102	24	1	0	1	0
	Prato	844	202	7	2	0	1
6ª Feira	Vegetais	78	19	0	0	3	0
	*Opção	363	87	2	0	1	0
6ª Feira	*Vegetariano	544	130	0	0	1	0
	Sobremesa	238	57	0	1	13	0
6ª Feira	Lanche	546	131	2	0	3	0

*O prato de opção e vegetariano deverão ser sujeitos a reserva de 48h e 24h de antecedência, respectivamente.

Atenções: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração Nutricional por 100g/ 100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

EV-1
EB-2
PX-2
A-6
B-6
M-7



Semana 14 ao 18

(13)



COLÉGIO DOS PLÁTANOS
WWW.COLEGIODOSPLATANOS.COM



SEMANA DE 05 A 09 DE FEVEREIRO DE 2018

Segunda-Feira Valor Calórico

Sopa	Couve galega	P	89
Prato	Almondegas de vaca estufadas com arroz branco		
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz	EV Amoz ¹ estufado	531
Salada / Vegetais	Cenoura, beterraba e milho	✓	36
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	1	55
Lanche	Leite com cevada e bolinha tipo caseira com compota		254

Terça-Feira Valor Calórico

Sopa	Feijão catarino com couve coração	leguminoso P	196
Prato	Massada de peixe (pescada, bacalhau fresco e massa)	Px Massa ¹ cozido	312
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor		387
Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura	✓	15
Sobremesa	Maça assada	M	78
Lanche	logurte de pão de Deus com queijo		343

Quarta-Feira Valor Calórico

Sopa	Couve-flor	P	105
Prato	Lombo de porco assado com puré de batata e cenoura	EV Batata ¹ Forno	416
Dieta	Bife de porco grelhado com puré de batata		352
Salada / Vegetais	Couve roxa, alface e cenoura	✓	12
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	2	55
Lanche	Leite com cacau e pão de sementes com fiambre e alface		264

Quinta-Feira Valor Calórico

Sopa	Caldo verde	P	103
Prato	Lombos de pescada de fricassé com arroz	Px Amoz ² fricassé	399
Dieta	Lombo de pescada corada com batata, cenoura e couve flor		345
Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba	✓	15
Sobremesa	Gelatina	✓	70
Lanche	logurte e torradas	1	254

Sexta-Feira Valor Calórico

Sopa	Canja com frango desfiado	P	106
Prato	Legumes à Brás	legumes Batata ² Frito	446
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete		344
Salada / Vegetais	Couve roxa, alface e tomate	✓	18
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	3	55
Lanche	Leite e pão de forma com chourição e alface		254

NOTA: POR MOTIVO DE FORÇA MAIOR A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES DE ÚLTIMA HORA

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Mol

D^o Sónia - DASH 30M

Dr. Cátia - Alimenta Alimentar

ec7idos - 2+7+3+1=8
Forno - 1+3+1+3=8
Frito - 1+1+1=3

EV - 2 ✓
EB - 0 ✓
Px - 2 ✓
V - 1 ✓



SEMANA DE 12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2018

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de couve-flor <i>C</i>	96
Prato	Rolo de carne no forno com arroz branco <i>ev Amoz³ Famo</i>	500
Dieta	Bife de frango com arroz branco	371
Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura <i>✓</i>	17
Sobremesa	<i>1</i> Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cevada e pão de mistura com fiambre e tomate	254

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	CARNAVAL <i>esiderei PX</i>	
Prato		
Dieta		
Salada / Vegetais		
Sobremesa		
Lanche		

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Legumes (batata, cenoura, abóbora, cebola, courgete) <i>P</i>	94
Prato	Perna de Frango assada com arroz de legumes <i>EB Amoz⁴ Famo</i>	576
Dieta	Perna de frango corada com arroz de legumes	497
Salada / Vegetais	Cenoura, alface e tomate <i>✓</i>	17
Sobremesa	<i>2</i> Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Sumo de laranja e pão vianinha com queijo e alface	234

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Espinafres e feijão encarnado <i>leguminosa P</i>	212
Prato	Filetes gratinados com batata corada <i>PX Batata³ Famo</i>	464
Dieta	Filetes com batata, couve laminada e cenoura	413
Salada / Vegetais	Alface, cenoura e couve lombardo laminado <i>H ✓</i>	21
Sobremesa	<i>✓</i> Gelatina	70
Lanche	logurte e pão integral com chourição e alface	285

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Feijão verde <i>leguminosa P</i>	98
Prato	Arroz à Valenciana (carne de vaca, frango, porco, ervilhas, arroz, salsicha) <i>ev EB Amoz⁵ cozido</i>	645
Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz	389
Salada / Vegetais	Alface, tomate e pepino <i>H ✓</i>	16
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão de carcaça com queijo e tomate	264

NOTA: POR MOTIVO DE FORÇA MAIOR A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES DE ÚLTIMA HORA

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoços, 14Mol

*ev-2 ✓
EB-2
PX-2
V-0*



SEMANA DE 19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2018

Segunda-Feira		Valor Calorico
Sopa	Creme de cenoura <i>C</i>	88
Prato	Carne de vaca estufada (fatiada) com esparguete <i>ev Massa 2 estufada</i>	534
Dieta	Bife de vaca com cenoura e esparguete	442
Salada / Vegetais	Alface, cenoura e tomate ✓	17
Sobremesa	1 Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e pão tigre com queijo e alface	254

Terça-Feira		Valor Calorico
Sopa	<i>7 ovos</i> Nabiça com grão <i>leguminosas</i> <i>P</i>	228
Prato	Peixe frito com arroz de tomate <i>Px arroz 6 Frito</i>	420
Dieta	Filetes de pescada corados com batata, feijão verde e cenoura	407
Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba ✓	17
Sobremesa	2 Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	1 logurte e pão de Deus com fiambre	343

Quarta-Feira		Valor Calorico
Sopa	Espinafres <i>leguminosas</i> <i>P</i>	93
Prato	Feijoada à transmontana (carne de vaca, porco, feijão, lombardo, cenoura e arroz branco) <i>ev arroz cozido</i>	540
Dieta	Carne de vaca estufada simples com cenoura e arroz branco	561
Salada / Vegetais	Tomate, pepino e alface ✓	16
Sobremesa	3 Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite com cacau e pão vianinha com queijo e tomate	316

Quinta-Feira		Valor Calorico
Sopa	Caldo verde <i>7 ovos</i> <i>P</i>	86
Prato	Bacalhau com natas <i>Px Batata Forno</i> <i>4</i>	414
Dieta	Filetes de pescada corados com batata, feijão verde e cenoura	417
Salada / Vegetais	✓ Cenoura, alface e couve roxa ✓	15
Sobremesa	Gelatina	70
Lanche	logurte e pão bolinha tipo caseira com fiambre e alface	254

Sexta-Feira		Valor Calorico
Sopa	Puré de legumes <i>E</i>	92
Prato	Caril de frango com arroz <i>EB Amg cozido</i>	538
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	371
Salada / Vegetais	Beterraba, cebola, cenoura ✓	13
Sobremesa	4 Fruta da época (3 variedades à escolha)	55
Lanche	Leite e torradas	254

NOTA: POR MOTIVO DE FORÇA MAIOR A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES DE ÚLTIMA HORA

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijia, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos

ev - 2
EB - 1
Px - 2
V -



SEMANA DE 26 DE FEVEREIRO A 02 DE MARÇO DE 2018

Segunda-Feira

Valor Calorico

Sopa	Creme de legumes	e	66
Prato	Hamburger no forno com cogumelos e massa fusilli		430
Dieta	Hamburger grelhado e massa fusilli	EV Massa 3 Forno	385
Salada / Vegetais	Tomate, couve laminada e cenoura	✓	18
Sobremesa	1 Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
Lanche	Leite e pão bolinha com fiambre e alface		254

Terça-Feira

Valor Calorico

Sopa	Hortaliça com feijão encarnado	P	213
Prato	Roupa velha (Bacalhau fresco com batata, cenoura, couve branca e ovo)		458
Dieta	Solha grelhada com batata, couve e cenoura	Px batata 5 cozido	404
Salada / Vegetais	Alface, beterraba e milho	✓	54
Sobremesa	2 Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
Lanche	logurte e pão de forma com queijo e tomate		285

Quarta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Agrião	P	101
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete		389
Dieta	Bife de frango com esparguete	EB Massa 4 Forno	344
Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura	✓	17
Sobremesa	3 Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
Lanche	Leite com cevada e pão carcaça com doce		254

Quinta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Lentilhas	P	222
Prato	Peixe espada no forno com molho de coentros e arroz primavera		410
Dieta	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura	Px Arroz 3 Forno	424
Salada / Vegetais	Beterraba, couve laminada e cenoura	✓	18
Sobremesa	✓ Gelatina		70
Lanche	logurte e croissant com manteiga		380

Sexta-Feira

Valor Calorico

Sopa	Cenoura com massinhas	P	159
Prato	Carne de Porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos, batata corada e pickles)		519
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete	EV Batata 6 Forno	334
Salada / Vegetais	Couve roxa, tomate, pepino	✓	18
Sobremesa	4 Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
Lanche	Leite e pão chapata com queijo e alface		254

Arroz - 3
Massa - 4
Batata - 6

NOTA: POR MOTIVO DE FORÇA MAIOR A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES DE ÚLTIMA HORA

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Mol

EV - 2 ✓
EB - 1
PX - 2

EMENTA SEMANAL

05 A 09 DE FEVEREIRO DE 2018



cozido/esto - 3 + 2 + 2 + 3 = 10
Forno - 1 + 1
Frito - 1 + 1 + 1
Grossete - 1 + 1
alheido - 1
2
3
2
1

	Lanche da Manhã	Sopa	Prato	Lanche da Tarde
2ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Cenoura e Chuchu com Pescada (4)	Arroz de Pescada com Cenoura e Chuchu (4)	Papa de Fruta e Bolacha (1,3,6,7,12)
Infância	Fruta do Dia	Canja (1,3) P	Rissóis de Camarão com Arroz de Milho e Ervilhas (1,2,3,6,7,10,12)	logurte e Pão com Manteiga (1,7)
3ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Feijão Verde com Frango	Empadão de Aves com Salada de Alface (3,7)	Papa Láctea (1,7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Nabiça P	Empadão de Carne e Salada de Alface (3,7)	Leite e Pão com Fiambre (1,3,6,7,9)
4ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Alho Francês e Pescada (4)	Peixe Estufado com Arroz Branco e Legumes Cozidos (4)	Papa de Bolacha e logurte (1, 3, 6, 7, 12)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Alho Francês P	Arroz de Polvo com Salada de Tomate (14)	Cereais (1, 7, 8)
5ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Alface com Borrego	Borrego Estufado com Massa (1,3)	Papa Láctea (1,7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Alface P*	Esparguete à Bolonhesa com Salada (1,3)	Leite e Pão com Queijo (1,7)
6ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Cenoura e Couve Coração com Pescada (4)	Perca no Forno com Arroz de Legumes (4)	Papa de Fruta e logurte (7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Feijão Manteiga e Couve Coração P	Perca no Forno com Arroz de Legumes (4)	logurte e Pão com Marmelada (1,7,12)

Legenda: Lista de Alérgenos (Regulamento (UE) nº1169/2011):
1-Cereais (que contém glúten); 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda;
11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.
Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos, para quem não é alérgico ou intolerante.

NOTAS: Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária.

- Esta Ementa poderá sofrer alterações
- Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)

EV - 2
EB - 0
PX - 3

EMENTA SEMANAL

14 A 16 DE FEVEREIRO DE 2018



	Lanche da Manhã	Sopa	Prato	Lanche da Tarde
2ª feira				
Berçário/1 ano	ESCOLA ENCERRADA			
Infância	ESCOLA ENCERRADA			
3ª feira				
Berçário/1 ano	FERIADO			
Infância	FERIADO			
4ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Alface com Pescada (4)	Pescada Cozida com Batata e Cenoura (4)	Papa de Bolacha e Iogurte (1, 3, 6, 7, 12)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Agrião P	Jardineira de Potas (4)	Cereais (1, 7, 8)
5ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Alho Francês com Frango	Pernas de Frango Estufadas com Massa e Salada	Papa Láctea (1,7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Espinafres P	Pernas de Frango Estufadas com Massa e Salada	Leite e Pão com Queijo (1,7)
6ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa Juliana com Pescada	Arroz de Peixe (Pescada) (4)	Papa de Fruta e Iogurte (7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa Juliana P	Arroz de Bacalhau com Coentros e salada (4)	Iogurte e Pão com Marmelada (1,7,12)

Legenda: Lista de Alérgenos (Regulamento (UE) nº1169/2011):
 1-Cereais (que contém glúten); 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpo; 10-Mostarda;
 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.
 Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos, para quem não é alérgico ou intolerante.

NOTA: Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária.

- Esta Ementa poderá sofrer alterações
 - Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)

ev = 0
 eb = 1
 px = 2

EMENTA SEMANAL

19 A 23 DE FEVEREIRO 2018



	Lanche da Manhã	Sopa	Prato	Lanche da Tarde
2ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Alface com Peru	Strogonoff de Peru com Arroz de Cogumelos (7) <i>cecido</i>	Papa de Fruta e Bolacha (1,3,6,7,12)
Infância	Fruta do Dia	Creme de Legumes <i>e</i>	Strogonoff de Peru com Arroz de Cogumelos (7) <i>cecido</i> <i>EB Ancoz 5ufogado</i>	logurte e Pão com Manteiga (1,7)
3ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Creme de Cenoura com Pescada (4)	Perca Grelhada com Macedónia (4)	Papa Láctea (1,7)
Infância	Fruta do Dia	Canja (1,3) <i>P</i>	Perca Grelhada com Macedónia (4) <i>Px legumes alhado</i>	Leite e Pão com Fiambre (1,3,6,7,9)
4ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Couve Coração e Frango	Pernas de Frango Estufadas com Esparguete	Papa de Bolacha e logurte (1, 3, 6, 7, 12)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Espinafres <i>P</i>	Pernas de Frango Estufadas com Esparguete <i>7hs a 10h</i> <i>EB Massa 3 estufado</i>	Cereais (1, 7, 8)
5ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Creme de Alho Francês com Peru	Jardineira de Peru	Papa Láctea (1,7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa Juliana <i>P*</i>	Jardineira de Vaca <i>Ho</i> <i>EV Batata 3 cozido</i>	Leite e Pão com Queijo (1,7)
6ª feira				
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Feijão Verde com Peixe (4)	Peixe Espada Grelhado com Arroz de Legumes (4) <i>(2) (man)</i>	Papa de Fruta e logurte (7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Nabijas <i>P</i>	Peixe Frito com Arroz de Legumes (4) <i>Euto</i> <i>Px Ancoz 6 Euto</i>	logurte e Pão com Marmelada (1,7,12)

Legenda:

Lista de Alérgenos (Regulamento (UE) nº1169/2011):

1-Cereais (que contém glúten); 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda;

11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.

NOTAS: Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária.

- Esta Ementa poderá sofrer alterações

- Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)

EV - 1
EB - 2
Px - 2

EMENTA SEMANAL 26 DE FEVEREIRO A 02 DE MARÇO DE 2018

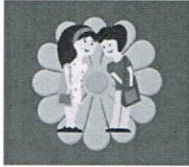


2ª feira	Lanche da Manhã	Sopa	Prato	Lanche da Tarde
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Cenoura, e Abóbora com Peixe	Arroz de Peixe e Salada (4)	Papa de Fruta e Bolacha (1,3,6,7, 12.)
Infância	Fruta do Dia	Canja (1,3)	Rissóis de Camarão com Arroz de Legumes e Salada (1,2,3,6, 7,10,12)	logurte e Pão com Manteiga (1,7)
3ª feira	Lanche da Manhã	Sopa	Prato	Lanche da Tarde
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Alface com Peru	Coxa de Peru Assada com Massa e Salada	Papa Láctea (1,7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Agrião P	Rancho H. cozido	Leite e Pão (1,3,6, 7,9)
4ª feira	Lanche da Manhã	Sopa	Prato	Lanche da Tarde
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Creme de Cenoura e Couve Coração com Peixe (4)	Peixe cozido com Ovo, Batata e Legumes Cozidos (3,4)	Papa de Bolacha e logurte (1, 3, 6, 7, 12)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Espinafres P	Peixe cozido com Ovo, Batata e Legumes Cozidos (3,4)	Cereais (1, 7, 8)
5ª feira	Lanche da Manhã	Sopa	Prato	Lanche da Tarde
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Cenoura com Frango	Frango Escondido com Salada	Papa Láctea (1,7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa Nabiça P*	Frango Escondido com Salada	Leite e Pão com Queijo (1,7)
6ª feira	Lanche da Manhã	Sopa	Prato	Lanche da Tarde
Berçário/1 ano	Fruta do Dia	Sopa de Alface com Peixe (4)	Medalhões de Pescada no Forno com Batata no Forno e salada (4)	Papa de Fruta e logurte (7)
Infância	Fruta do Dia	Sopa de Feijão e Legumes P	Medalhões de Pescada no Forno com Batata no Forno e salada (4)	logurte e Pão com Marmelada (1,7,12)

Legenda: Lista de Alérgenos (Regulamento (UE) nº1169/2011):
 1-Cereais (que contém glúten); 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda;
 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.
 Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.

NOTAS: Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária.
 - Esta Ementa poderá sofrer alterações
 - Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)

Handwritten notes:
 (3) Canja
 Rissóis
 PX Arroz 7 Frito HS
 Rancho H. cozido
 CB
 H. cozido
 Peixe cozido com Ovo, Batata e Legumes Cozidos (H)
 PX Batata cozido
 Salada
 EB massas cozido
 Batata 5 Forno
 EV-0
 EB-2
 PX-2
 AMZ-7
 Massa-5
 Batata-5



Oferta Educativa

Pré-Escolar

1º Ciclo

Centro de Apoio Escolar 2º Ciclo

Subsídio Escolar

Protocolo com o Ministério da Educação para efeitos de subsídio escolar.

Alimentação

Quinta dos Girassóis, Massamá



Ementa semanal

Semana de 05 fevereiro a 09 de fevereiro

Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-Feira
ALMOÇO Canja	ALMOÇO Sopa de espinafre	ALMOÇO Sopa de alho francês
Frango guisado c/ esparguete	Arroz de peixe c/ legumes	Almôndegas c/ puré de batata
Massa Guisado	Arroz cozido	salada mista
1 Fruta	1 Fruta	1 Fruta
LANCHE	LANCHE	LANCHE
Iogurte	Leite	Iogurte
Pão c/ manteiga e doce	Pão c/ queijo	Pão c/ manteiga e doce
Quinta-Feira	Sexta-Feira	
ALMOÇO Creme de legumes	ALMOÇO Sopa de agrião	
Bacalhau á brás cenoura ripada	Perú assado no forno c/ arroz primavera	
Batata luma	salada alface	
2 Fruta	2 Fruta	
LANCHE	LANCHE	
Leite	Iogurte	
Pão c/ queijo	Pão c/ manteiga e doce	

trans Fruto
7

4-5-2018

Jolii Dr. Carlos Si'Va
eles é que fazem as
compras, tem cozinha
prepara e são eles
que elaboram as
ementas

(2) (4)

eu-1
eB-2 ✓
PX-2 ✓
cozidos/feitas/feitos = 2+3+4+3 = 12
Forno -1+2+1+2 = 6
Frutos -1+ 7
Guisado -1+ 7



Oferta Educativa

Pré-Escolar

1º Ciclo

Centro de Apoio
Escolar 2º Ciclo

Subsídio Escolar

Protocolo com o
Ministério da
Educação para
efeitos de subsídio
escolar.

Alimentação



Ementa semanal

Semana de 19 fevereiro a 23 de fevereiro

Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-Feira
ALMOÇO Canja Arroz de frango c/ legumes Fruta LANCHE Iogurte Pão c/ manteiga e doce	ALMOÇO Sopa de couve lombarda Salada russa c/ feijão frade Gelatina LANCHE Leite Pão c/ queijo	ALMOÇO Sopa de agrião Carne assada c/ bat. frita e arroz salada de tomate Fruta LANCHE Iogurte Pão c/ manteiga e doce
Quinta-Feira	Sexta-Feira	
ALMOÇO Sopa de feijão verde Massa à marinheiro cenoura ralada Fruta LANCHE Leite Pão c/ queijo	ALMOÇO Creme de legumes Hambúrguer c/ arroz e salada mista Fruta LANCHE Iogurte Pão c/ manteiga e doce	

Handwritten notes in the menu table:

- EB (circled) next to Arroz de frango c/ legumes
- ovo next to Salada russa c/ feijão frade
- CV (circled) next to Carne assada c/ bat. frita e arroz
- Frango Fruta (circled) with arrows pointing to Carne assada c/ bat. frita e arroz and Fruta
- AMAZ/cezido next to Fruta
- legumes next to feijão frade
- legumes next to Gelatina
- Batata frita/Forno next to Fruta
- 3 next to Fruta
- 2 next to Fruta

Handwritten notes at the bottom of the page:

- CV-2
- CB-1
- Px-1
- ovo-1 ✓



Alimentação



Semana de 26 fevereiro a 02 de março

Oferta Educativa

Pré-Escolar

1º Ciclo

Centro de Apoio
Escolar 2º Ciclo

Subsídio Escolar

Protocolo com o
Ministério da
Educação para
efeitos de subsídio
escolar.

Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-Feira
ALMOÇO ³ Canja	ALMOÇO ^e Creme de alho francês	ALMOÇO ^P Sopa de agrião
^{EB} Frango estufado c/ legumes e esparguete Massa estufado	^{PX} Arroz de polvo salada de alface Amoz cozido	^{CV} Esparguete à bolonhesa cenoura ripada Massa cozido
3 Fruta 1	5 Fruta 2	4 Salada de frutas
LANCHE Iogurte	LANCHE Leite	LANCHE Iogurte
Pão c/ manteiga e doce	Pão c/ fiambre	Pão c/ manteiga e doce
Quinta-Feira	Sexta-Feira	
ALMOÇO ^P Sopa de espinafres	ALMOÇO ^P Sopa de couve coração	
^{PX} Peixe cozido c/ ovo bat. e legumes Batata cozido	^{CV} Rolo de carne c/ arroz de cenoura salada mista Amoz, fimo	
4 Fruta 3	6 Fruta 4	
LANCHE Leite	LANCHE Iogurte	
Pão c/ fiambre	Pão c/ manteiga e doce	

CV-2

EB-1

PX-2 ✓



Oferta Educativa

Pré-Escolar

1º Ciclo

Centro de Apoio
Escolar 2º Ciclo

Subsídio Escolar

Protocolo com o
Ministério da
Educação para
efeitos de subsídio
escolar.

Alimentação



Menu semanal

Semana de 05 de março a 09 de março

Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-Feira
ALMOÇO Canja	ALMOÇO Sopa de lombarda	ALMOÇO Sopa de agrião
Arroz à valenciana Massa cozida	gratinada cenoura ripada Massa Forno	Empadão de carne salada mista Batata Forno
Fruta	Mousse de chocolate	Fruta
LANCHE	LANCHE	LANCHE
Iogurte	Leite	Iogurte
Pão c/ manteiga e doce	Pão c/ queijo	Pão c/ manteiga e doce
Quinta-Feira	Sexta-Feira	
ALMOÇO Sopa de feijão verde	ALMOÇO Sopa de nabiça	
Medalhões de pescada c/ arroz de cenoura	Stroganoff c/ esparguete	
brócolos Massa cozida	salada de alface Massa cozida	
Fruta	Fruta	
LANCHE	LANCHE	
Leite	Iogurte	
Pão c/ queijo	Pão c/ manteiga e doce	

salsicela

G PX

ev

PX

CV

*Massa - 6
Arroz - 8
Batata - 5*

*ev - 2 a 3
EB - 0
PX - 2 - 1 é Gado*

IA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Coelho (Creme de cenoura) e	139
	Prato	Massada à Garotada (ovo mexido e salsicha)	385
	Sobremesa	Fruta da época ①	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Tico – Tico (Creme de vegetais) e	161
	Prato	Lombo de salmão no forno com puré de batata e salada de alface	441
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado ✓ (PXG) Batata ¹ Famo	60/189
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça) e	220
	Prato	Cubinhos de vaca estufada com massa espiral e salada mista	493
	Sobremesa	Fruta da época ② eV / Massa ³ / Arroz ¹	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Coradinha (Couve-flor)	136
	Prato	Empadão de arroz com atum e salada mista (PXG) Amoz ¹ Famo	495
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina de pêssego	60/110
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Fiona (Couve - Portuguesa)	136
	Prato	Frango corado simples com batata frita e salada de tomate (Frango) P (Fruta)	438
	Sobremesa	Fruta da época ③ eB (Batata frita) Famo	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	

30-4-2018
Nutricionista
Dra. da Uniself.

eV - 1
eB - 1
PX - 2 ✓
OVO - 1 ✓
cozidos/arrozados - 2+2+4 = 8
Famo - 3+2+3+1 = 9
Fruta -



* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoos, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	ENCERRADO	
3ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	CARNAVAL	
4ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	ENCERRADO	
5ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Capitão Gancho (Abóbora com espinafres) P Douradinhos de pescada no forno com arroz , salada de alface e couve - roxa # PX Amoz 2 Fano Fruta da época / Pudim flan	137 460 60/ 252
6ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa 1 Lanche	Tico – Tico (Creme de vegetais) Lombo de porco com batata assada , ervilhas e cenoura # Fano Fruta da época EV Batata 3 Fano	161 577 60

EV-1
EB-
PX-1 - Considerar 2



* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Little Chiken (Canja com massinhas) P	159
	Prato	Lasanha de carne com salada EV Massa ³ Forno	558
	Sobremesa	Fruta da época 1	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Shrek (Feijão verde) P	135
	Prato	Massinha de salmão com salada PXG Massa ⁴ cozido	432
	Sobremesa	Fruta da época 2	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Fiona (Alface) P	130
	Prato	Hambúrguer com arroz de ervilhas EV leguminosas ¹ ano ² 3 Fruta? Forno?	493
	Sobremesa	Fruta da época 3	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Winnie the pooh (Puré de abóbora) E	128
	Prato	Bacalhau espiritual PX Batatas ⁴ Forno	365
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado ✓	60/189
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Heidi (Macedónia) P	174
	Prato	Tirinhas de frango com arroz de cenoura e salada EB ⁴ ano ² cozido	446
	Sobremesa	Fruta da época 4	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	

EV - 2
EB - 1
PX - 2



* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Popeye (Espinafres) P	133
	Prato	Almôndegas de carne com esparguete e cenoura ralada	535
	Sobremesa	Fruta da época 1 EV Massa 5 cozido	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça) P	220
	Prato	Pescada cozida com batata , feijão verde e ovo PX Batata 5 cozido	491
	Sobremesa	Gelado / Fruta da época H, ovo	189/60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura) e Entz Trans	139
	Prato	Perninha de frango assada com batata frita e salada de tomate	455
	Sobremesa	Fruta da época 2 EB Batata 6 Forno	60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos (Juliana) P	140
	Prato	Bolonhesa de atum com salada (PXG) Massa 6 cozido	631
	Sobremesa	Gelatina de frutos variados / Fruta da época	110 / 60
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Tico – Tico (Creme de ervilhas) e	161
	Prato	Peru estufado com arroz e feijão verde salteado H	475
	Sobremesa	Fruta da época 3 CB Amz 5 estufado	60
	Lanche	De acordo com plano de lanche afixado feijão	

EV-1
EB-2
PX-2 - TG

Massa-6
Batata-6
Amz-5



* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Roggo emulã 12a 16 EV.

Vin de temi con ressençava?
Nã

17

EMENTA SEMANAL

2018	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 7	12 de Fevereiro	13 de Fevereiro	14 de Fevereiro	15 de Fevereiro	16 de Fevereiro
Sopa	Creme de abóbora Nuggets de frango com arroz de ^{travão} Prato cenoura com salada de alface e tomate	Sopa de Nabijas Paloco à Brás e ^{Bacillau} salada de alface e tomate ^{Trona} Sobremesa Fruta da época	Creme de cenoura com alho francês Peito de frango no forno com ^{Forno} esparguete e salada de alface e tomate ^H Fruta da época	Sopa de Hortaliça e ^P Feijão Branco ^{legum} Lombos de pescada no forno com batata ^{Forno} no forno e salada de alface e tomate ^H Gelatina de morango ou fruta	Sopa de Feijão Verde ^P Salada de frango (massa, frango, ^{caço} milho, cogumelos e ananás) com salada de alface ^H Fruta da época
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre ou manteiga	Iogurte e pão com marmelada ou manteiga	Cereais com leite	Iogurte e pão com compota ou manteiga	Leite e pão com queijo ou manteiga

~~14~~ e c P
 14 e c P
 suma pessoa que faz segundo os princípios H
 $1+2+3+4=7$
 $Forno -2+3+3=8$
 $Fruitas -2+1=3$
 $Gusados -1+1=2$

EV - 0
 EB - 3
 PX - 2

ALIMENTAÇÃO

Reggio Emilia de 19 a 23 Fev.

Home Serviços Alimentação

EMENTA SEMANAL					
REGGIO EMILIA COLÉGIO					
	Quarta-feira 19 de Fevereiro	Terça-feira 20 de Fevereiro	Quarta-feira 21 de Fevereiro	Quinta-feira 22 de Fevereiro	Sexta-feira 23 de Fevereiro
Sopa	Sopa de Feijão Encarnada P	Creme de Legumes E	Caldo Verde P	Creme de Alface E	Sopa de Alho Francês P
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate com salada de alface Px Amz Forno 2	Lasanha de soja com salada de alface e cenoura # Forno	Pescada no forno com arroz branco e salada de alface e tomate # Px Amz Forno 3	Carne de vaca estufada com feijão verde, cenouras e massa grossa com salada de tomate E U Massa Forno 4	Jardineira de pota (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) Px Batata cozido 3
Sobremesa	Fruta da época 1	Fruta da época 2	Fruta da época 3	Gelatina de pêssego ou fruta 4	Fruta da época 3
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre ou manteiga	logurte e pão com marmelada ou manteiga	Cereais com leite	logurte e pão com compota ou manteiga	Leite e pão com queijo ou manteiga

PESQUISAR

Pesquisar ...

EU-1
CB-
Px-3
V-1

SAIBA MAIS

2º ciclo 3º ano Atividades Carnaval castanhas Chapitô **Ciência** Ciências **correio** correios corujas Costumes e Tradições crescidos Criatividade **ctt** desfile Dia Mundial da Água Distribuição de cartas Dragões Egito exposição faraós inglês inverno Jardim de Infância Jorge Kidzania Lançamento do Livro Primeiros Passos Loris Malaguzzi Mem Martins mistérios Patinhos petizes reggio emilia futebol damaiense preservar **primeiro ciclo Reggio Emilia** Sala dos Patinhos Semana da Culinária Sentimentos de Libby Walden e Richard Jone São Martinho trabalhos Vem Brincar Viagem **visita Visita de estudo**

O COLÉGIO

História

Projeto Educativo

ALIMENTAÇÃO

Região Emilia

Home Serviços Alimentação

EMENTA SEMANAL

2018	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 9	26 de Fevereiro	27 de Fevereiro	28 de Fevereiro	1 de Março	2 de Março
Sopa	Creme de Cenoura ^C	Sopa de Feijão Verde ^P	Sopa de grão ^P	Sopa de couve portuguesa ^P	Sopa de Espinafres ^P
Prato	Hambúrguer de peru no forno com massa espiral tricolor e salada de alface e cenoura ^H	Salada russa com maruca (batata, cenoura, ervilhas, milho) ^H	Frango estufado com puré de batata e salada de alface e tomate ^H	Paloco com natas e salada de alface e tomate ^H	Arroz de pato no forno e salada de alface e tomate ^H
Sobremesa	Fruta da época ⁵	Fruta da época ⁴	Fruta da época ⁵	Gelatina de tutti frutti ou fruta ⁶	Fruta da época ⁴
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre ou manteiga ¹	logurte e pão com marmelada ou manteiga ²	Cereais com leite ³	logurte e pão com compota ou manteiga ⁴	Leite e pão com queijo ou manteiga ⁴

Handwritten notes:
 CV - Massa Forno
 PX - Batata coz
 CB - Batata
 PX - Batata Forno
 CB - Ancoz Forno

Handwritten notes:
 CV - 1
 CB - 2
 PX - 2

ALIMENTAÇÃO

Reggo

Home Serviços Alimentação

EMENTA SEMANAL

2018	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 10	5 de Março	6 de Março	7 de Março	8 de Março	9 de Março
Sopa	Creme de Cenoura ^C	Canja ¹	Sopa de Nabiças ^P	Sopa de Hortaliça e Feijão Branco ^P	Sopa Juliana ^P
Prato	Massada de atum com cenoura ^H ou courgette e salada de alface e tomate	Strogonoff de peru com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{EB}	Peixe à Gomes Sá e salada de alface e tomate ^{PX} Batata ⁷	Esparguete com carne de vaca guisada com salada de alface e tomate ^{EV}	Medalhões de pescada estufados com molho de tomate e arroz branco e salada de alface e cenoura ^{PX}
Sobremesa	Fruta da época ¹	Fruta da época ²	Fruta da época ³	morango ou fruta ^L	Fruta da época ⁴
	Leite com chocolate e	logurte e pão ^{EV-1} ^{EB-1}	Canja com ^{PX-3}	logurte e pão	Leite e pão com
	^{PX} massa cozido ⁶	Arroz cozido ⁵	Arroz cozido	Massa guisado ⁷ Gelatina de	Arroz cozido ⁶

Este site utiliza cookies para melhorar a sua experiência na utilização do site. Para mais informações consulte a nossa

Política de Privacidade.

Arroz - 6
Batata - 7
Massa - 7

Alinas 19 ao 20

(19)

Alinas



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 5 a 9 fevereiro 2018

2ª Feira	Sopa – Caldo verde ^P Prato – Arroz de pato com salada (490 kcal) ^{EV 1} arroz Fome ^P Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ¹ Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão de mistura com fiambre e sumo
3ª Feira	Sopa – Creme de cenoura Prato – Abrótea cozida com batata cozida e salada (340 kcal) ^{PX 1} Batata cozido Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ² Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão de leite com manteiga e iogurte
4ª Feira	Sopa – Feijão verde Prato – Escalopes de frango e cogumelos com esparguete e salada (350 kcal) ^{EB 1} massa frito Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina ³ Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão de mistura com doce e leite ^{7X leguminosas}
5ª Feira	Sopa – Juliana Prato – Pescada cozida com arroz de ervilhas ^{PX 2} Arroz ervilha cozida ^P Arroz de atum com salada (480 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ⁴ Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão de mistura com manteiga e sumo
6ª Feira	Sopa – Feijão e lombardo Prato – Bifinhos de frango com esparguete e salada ^{EB 2} Massa frito ^P Carne de porco à portuguesa com salada (530 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ⁵ Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) ^{cozido/estufado - 2+2+3+4=11} Pão de mistura com queijo e leite ^{Fome - 1+1+1+1=4} ^{Frito - 2+2+1=5}

As refeições podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Soja, Leite, Aipo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

4-5-2018
 Jalei com funcionaria que me informou:
 • tem cozinha própria e compram os alimentos
 • Ementa elaborada pela nutricionista e uma
 que mãe me dizem o nome

$EV - 1$
 $EB - 2$
 $PX - 2$
 $Trans -$



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 12 a 16 Ev. 2018 **Ementa 4**

2ª Feira	Sopa – Nabiça Prato – Esparguete à Bolonhesa (misto) com salada (540 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época 1 Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com queijo e iogurte	EB 3 P EV Massa cozido
3ª Feira	Sopa – Agrião Prato – Peixe assado com batata assada e salada (405 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época 2 Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com manteiga e leite	Px - Batata Fome 2 P
4ª Feira	Sopa – Alface Prato – Strogonoff de peru com arroz de cenoura e salada (475 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época 3 Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com fiambre e sumo	EB 3 P Amz Futo 4
5ª Feira	Sopa – Grão e couve branca Prato – Saladinha de Salmão (salmão, batata e macedónia de legumes) (530 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com manteiga e sumo	P Px G - Batata cozido legumes 3
6ª Feira	Sopa – Creme de alho francês Prato – Bifinhos de frango com massa espiral e salada Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral e salada (400 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época 4 Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com doce e leite	CB Massa Futo 3 4

As refeições podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Soja, Leite, Aipo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

CV - 1
CB - 2
Px - 3 em 7 e 8
Trans -



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 19 a 23 fevereiro 2018

2ª Feira	Sopa – Creme de Ervilhas Prato – Jardineira de frango com salada (430 kcal) <i>EB Batata cozido</i> Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ¹ Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) <u>Pão de mistura com fiambre e leite</u>
3ª Feira	Sopa – Espinafres Prato – Salmão cozido com arroz de cenoura e salada <i>PX 4 cozido</i> Filetes de pescada panados com arroz branco e salada (360 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ² Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) <u>Pão de mistura com queijo e sumo</u>
4ª Feira	Sopa – Creme de abóbora Prato – Carne assada com fusilli e salada (425 kcal) <i>EV Massa Forno</i> Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina ⁵ Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) <u>Pão de mistura com manteiga e leite</u>
5ª Feira	Sopa – Nabiça Prato – Bacalhau cozido com legumes <i>PX cozido</i> Bacalhau com natas com salada (515 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ³ Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) <u>Pão de mistura com doce e iogurte</u>
6ª Feira	Sopa – Alface Prato – Bifinhos de peru com arroz de feijão e salada (395 kcal) <i>EB Amiz Frito</i> Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ⁴ Lanche – Cerelac (Creche) <u>Pão de mistura com manteiga e sumo</u>

As refeições podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Soja, Leite, Aipo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EV-1

EB-2

PX-2

Trans -



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 26 fev. a 2 março 2018

2ª Feira	Sopa – Caldo verde Prato – Empadão de aves com salada (450 kcal) <i>EB Batata⁵ Forno^P</i> Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ¹ Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com manteiga e sumo
3ª Feira	Sopa – Agrião Prato – Pescada cozida com legumes ¹ <i>PX</i> Meia desfeita de bacalhau (grão, batata e couve) (430 kcal) <i>PX batata cozido⁶</i> Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com queijo e leite
4ª Feira	Sopa – Creme de brócolos Prato – Vitela estufada com macarrão e salada (490 kcal) <i>EV Massa estufado⁶</i> Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ² Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com fiambre e sumo
5ª Feira	Sopa – Feijão Prato – Salmão cozido com arroz de ervilhas e salada ² <i>PX G ervilhas⁷ Arroz⁶ cozido^P</i> Douradinhos de pescada com arroz de tomate e salada (550 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ³ Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com manteiga e iogurte
6ª Feira	Sopa – Couve lombardo Prato – Frango estufado com massinhas e salada <i>EB Massa estufado^P</i> Massada de frango, cogumelos gratinada e salada (525 kcal) ⁷ Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época ⁴ Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com doce e leite

As refeições podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Soja, Leite, Aipo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

*Arroz-6
Batata-6
Massa-7*

*EV-7
EB-2
PX-2
trans-*

Almas 19 ao 20

(20)



EMENTA

cozidos/estufados - 2+4+2+2=9
 Forno - 1+1+2=4
 Fritos - 2+1+1+1=5
 cozido - 1

gordura trans

DIA	VALÊNCIAS	ALMOÇOS	LANCHES
S E G U N D A	Creche	Creme de cenoura e agrião c/ vitela Fruta	Papa * Leite e pão c/manteiga
	Pré-Escolar	Sopa de legumes	Leite simples Pão c/queijo
	1º Ciclo	Nuggets de frango com arroz de cenoura e salada de tomate Fruta 1	
T E R Ç A	Creche	Creme de legumes c/ borrego Fruta cozida	logurte e Pão de leite c/ manteiga
	Pré-Escolar	Sopa de feijão	Pão de leite c/ manteiga
	1º Ciclo	Peixe assado com arroz de tomate e salada de alface e agrião Fruta 2	
Q U A R T A	Creche	Creme de abóbora e alho francês c/ peixe Fruta	Papa *
	Pré-Escolar	Sopa de alho francês	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/fiambre
	1º Ciclo	Almôndegas com esparguete e salada de alface e cenoura Fruta 3	
Q U I N T A	Creche	Creme de espinafres e cenoura c/ peru Fruta cozida	logurte e pão c/ manteiga ou queijo
	Pré-Escolar	Creme de cenoura	Sumo ou leite e Bolo caseiro
	1º Ciclo	Salada russa de legumes e ovo com atum/peixe Fruta 4	
S E X T A	Creche	Creme de feijão verde e nabo c/ frango Fruta	Papa * /Leite e pão c/ doce ou manteiga
	Pré-Escolar	Creme de abóbora	Leite c/ cereais
	1º Ciclo	Bifinhos de frango com massa e salada de brócolos Mousse de chocolate	

* Aquisição de Marcha

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora.

4-5-2018 Respeitando as restrições alimentares de cada criança existe sempre uma ementa alternativa/dieta.

falei com funcionaria que me informou que tem:

- cozinha própria e compõem os alimentos
- Ela só acaia de ementas em tempos atrás, como a nutruca.
- Da nutruca Bianca tinha lá os filhos e ela agora mãe

P
EB Amoz
Frito
trans

Px Amoz
Forno

EV Massa
refugadas
cozido

Ovo (Px G)
Batata cozido

EB Massa
Massa
Frito
trans

1

EV - 2
EB - 2
Px - 1
Ovo - 1

EMENTA

DIA	VALÊNCIAS	ALMOÇOS	LANCHES
S E G U N D A	Creche	Creme de abóbora e nabiças c/ borrego Fruta cozida	Papa * Leite e pão c/manteiga
	Pré-Escolar	Sopa de grão	Leite simples
	1º Ciclo	Arroz de polvo/peixe e salada de tomate Fruta 1	Pão c/ manteiga ou chocolate
T E R Ç A	Creche	Creme de cenoura c/ peixe Fruta	logurte e croissant c/ manteiga
	Pré-Escolar	Creme de alho francês	
	1º Ciclo	Carne de peru estufada c/massa e salada de alface e pepino Fruta 2	
Q U A R T A	Creche	Creme de legumes e couve-flor c/ peru Fruta cozida	Papa * Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/queijo
	Pré-Escolar	Creme de legumes	
	1º Ciclo	Bacalhau à Gomes de Sá com legumes cozidos Fruta 3	
Q U I N T A	Creche	Creme de alho francês e nabo c/ vitela Fruta	logurte e pão c/ manteiga ou fiambre
	Pré-Escolar	Sopa de feijão verde	logurte com cenouras cruas e gelatina
	1º Ciclo	Hambúrger c/ batata frita e salada de alface e cenoura Fruta 4	
S E X T A	Creche	Creme de couve-flor c/ frango Fruta cozida	Papa * /Leite e pão c/ doce ou manteiga
	Pré-Escolar	Canja de galinha	
	1º Ciclo	Peixe cozido com batatas e salada de legumes e brócolos Fruta 5	Leite c/ cereais

* Aquisição de Marcha

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora.
Respeitando as restrições alimentares de cada criança existe sempre uma ementa alternativa/dieta.

2
CU-1
CB-1
PX-3
ovo -0

3
PX Amoz
cozido

3
CB Massa
cozido

2
PX Batata
cozido

2
PX Batata
Frita
Tram

3
PX Batata
cozido

EMENTA

DIA	VALÊNCIAS	ALMOÇOS	LANCHES
S E G U N D A	Creche	Creme de legumes c/ borrego Fruta	Papa * Leite e Pão c/manteiga
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Sopa de nabiças Frango assado no forno com arroz e salada de tomate Fruta	Leite simples Pão c/fiambre
T E R Ç A	Creche	Creme de abóbora e nabo c/ vitela Fruta cozida	logurte e Pão de leite c/ manteiga
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Creme de espinafres Lulas guisadas com batata cozida e salada de brócolos Fruta	
Q U A R T A	Creche	Creme de brócolos c/ peixe Fruta	Papa * Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/manteiga ou doce
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Creme de agrião Panados de peru com esparguete e salada de alface e cenoura Fruta	
Q U I N T A	Creche	Creme de cenoura e espinafres c/peru Fruta cozida	logurte e pão c/ manteiga ou queijo
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Creme de couve-flor Salada de grão com bacalhau batatas, feijão verde e ovo Fruta	logurte e Salada de frutas
S E X T A	Creche	Creme de nabiça c/ frango Fruta	Papa * /Leite e pão c/ doce ou manteiga
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Canja de galinha Ovos mexidos com salsichas e arroz de ervilhas e salada de alface e milho Pudim	Leite c/ cereais

* Aquisição de Marcha

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora.
Respeitando as restrições alimentares de cada criança existe sempre uma ementa alternativa/dieta.

4
EB Ancoz
Forno

4
PX Batata
Guisado

4
EB Massa
Frito

5
PX Batata
cozido

OVO Salsich
Arroz
Lente
cozida

leguminosas

3
CV-0
EB-2
PX-2
OVO-1

EMENTA

DIA	VALÊNCIAS	ALMOÇOS	LANCHES
S E G U N D A	Creche	Creme de legumes c/ frango Fruta cozida	Papa * Leite e pão c/manteiga
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Creme de legumes Tagliatelle com atum e salada de feijão verde Fruta 1	Leite simples Pão c/queijo
T E R Ç A	Creche	Creme de nabiça e nabo c/ peixe Fruta	logurte e Croissant c/ manteiga
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Sopa Juliana Bifinhos de frango com puré e salada de alface e cenoura Fruta 2	
Q U A R T A	Creche	Creme de cenoura c/ vitela Fruta cozida	Papa * Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/ chouriço
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Creme de ervilhas Douradinhos com arroz de feijão e salada de tomate Fruta 3	
Q U I N T A	Creche	Creme de couve-flor c/frango Fruta	logurte e pão c/ manteiga ou fiambre
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Creme de cenoura Lasanha de carne e salada de alface Fruta 4	logurte com cenouras cruas e gelatina
S E X T A	Creche	Creme de abóbora c/ borrego Fruta cozida	Papa * /Leite e pão c/ doce ou manteiga
	Pré-Escolar 1º Ciclo	Sopa de feijão verde Peixe assado no forno c/ batata cozida e legumes cozidos Fruta 5	Leite c/ cereais

* Aquisição de Marcha

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora.
Respeitando as restrições alimentares de cada criança existe sempre uma ementa alternativa/dieta.

AMZ-6
Masse-6
Bate-7

4
EV-1
EB-1
PX-3
OVO-0

PX 6 5
Masse
cozido

EB 6
Ruvé
cozido

Través
PX 6
Amaz
leguminoso
Fruto

EV 6
Masse
Forno

PX 7
Batata
Forno

74



EXTERNATO PADRE ANTÔNIO VIEIRA

de SBAC

		SEMANA 1 - EMENTA			
		ALMOÇO		LANCHES	Kcal
Segunda-feira	Sopa	Curgete e Cenoura	96	Da manhã:	
	Prato	Brás de Legumes (cubola, alho francês, cenoura, batata palha e bucho)	230	logurte de aroma e meia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de Alface e Tomate	239		
	Prato dieta	Pescada cozida	169	Da tarde:	
Terça-feira	Sobremesa	Fruta da época 1	50	Pão de mistura com manteiga, leite simples e uma fruta	339
	Sopa	Feijão manteiga com hortaliça	98	Da manhã:	
	Prato	Feijoada Simples (perú, feijão, couve lombardo, cenoura)	506	Sumo 100% de fruta e 4 bolachas Maria /Torrada	190
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz e Salada de Tomate e Cenoura	6		
Quarta-feira	Prato dieta	Bife de Frango grelhado com Esparguete	375	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruta da época 2	50	Pão de mistura com queijo, logurte de aroma e uma fruta	341
	Sopa	Caldo verde	121	Da manhã:	
	Prato	Pescada cozida com Ovo cozido	569	logurte de aroma e meia peça de fruta	114
Quinta-feira	Guarnição / Acompanhamento	Batata, Brócolos e Cenoura cozidos	8		
	Prato dieta	Pescada cozida	473	Da tarde:	
	Sobremesa	Mousse de Chocolate ou Arroz doce	0	Pão de mistura com fiambre, sumo 100% de fruta e uma fruta	343
	Sopa	Crema de Abóbora e Coentros	84	Da manhã:	
Sexta-feira	Prato	Hambúrguer de Vaca grelhado	288	Sumo 100% de fruta e 4 bolachas Maria /Torrada	190
	Guarnição / Acompanhamento	Esparguete e Salada Alface e Tomate	220		
	Prato dieta	Bife de Perú grelhado	111	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruta da época 3	50	Pão de mistura com marmelada/compota, logurte de aroma e uma fruta	314
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	99	Da manhã:	
	Prato	Lulas Guisadas	143	logurte de aroma e meia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz e Brócolos	234		
	Prato dieta	Pescada cozida com batata cozida	348	Da tarde:	
Sobremesa	Fruta da época 4	50	Pão de mistura com chouriço, leite simples e uma fruta	385	

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º3/DSEAS/DGE/2013.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos para quem não é intolerante ou alérgico. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Mutuocosta
 Dra. Carla de Jesus Esteves (2473N) vem no site do Colégio
 Vai 2x por ano para mudar ementas

2 doc/esto - 2 + 2 + 1 + 3 = 8 EB - 1
 Forno - 3 + 4 + 1 = 8 EV - 1
 Fritas - 1 1 PX - 2
 Guisado - 1 2 Veg - 1
 Guisado - 1 + 1



EXTERNATO PADRE ANTÔNIO VEIRA



		SEMANA 2 - EMENTA			
		ALMOÇO		LANCHES	
		Kcal		Kcal	
Segunda-feira	Sopa	Alho francês	92	Da manhã:	
	Prato	Jardineira de Peru	363	lignite de aroma e meia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de Alface e Tomate	9		
	Prato dieta	Bife de Peru grelhado com Arroz	395	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruita da época	50	pão de mistura com manteiga, leite simples e uma fruta	339
Terça-feira	Sopa	Agrião	54	Da manhã:	
	Prato	Pescada de cebolada no forno	140	Sumo 100% de fruta e 4 bolachas Maria / Torrada	190
	Guarnição / Acompanhamento	Purê de batatas e Brócolos cozidos	292		
	Prato dieta	Arroz de Peixe (Corvina)	386	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruita da época	50	pão de mistura com queijo, ligante de aroma e uma fruta	341
Quarta-feira	Sopa	Feijão Verde	98	Da manhã:	
	Prato	Almôndegas (Vaca) de Tomatada	356	lignite de aroma e meia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz Branco e Salada de Alface e Cenoura	286		
	Prato dieta	Peito de frango às tirinhas	124	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruita da época	50	pão de mistura com fiambrê, sumo 100% de fruta e uma fruta	343
Quinta-feira	Sopa	Juliana (Lombardo e Cenoura)	94	Da manhã:	
	Prato	Lombos de Salmão no forno	367	Sumo 100% de fruta e 4 bolachas Maria / Torrada	190
	Guarnição / Acompanhamento	Salada russa com azeite	216		
	Prato dieta	Salmão grelhado	377	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruita da época	50	pão de mistura com marmelada/composta, ligante de aroma e uma fruta	314
Sexta-feira	Sopa	Grão com Nabéça	114	Da manhã:	
	Prato	Frango Assado no forno	175	lignite de aroma e meia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Batatas fritas e Salada de Alface e Tomate	284		
	Prato dieta	Massada de Frango	417	Da tarde:	
	Sobremesa	Pudim Flan	224	pão de mistura com chocolate, leite simples e uma fruta	385

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 39/DSEAS/DSE/2013.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Estas substâncias ou produtos são completamente indesejáveis para quem não é intolerante ou alérgico. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EB-2
EV-1
PX-2

EXTERNATO PADRE ANTONIO VIEIRA



		SEMANA 3 - EMENITA			
		ALMOÇO		LANCHES	
			Kcal		Kcal
Segunda-feira	Sopa	Feijão Verde	98	Da manhã:	
	Prato <i>Px 6</i> Massa <i>Evmd</i>	Salada de Alumi (atum, ervilhas, cenoura, molho bechamel e massa)	149	lignure de aroma e melia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de Alface e Tomate	217		
	Prato dieta	Peixe cozido	169	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruta da época	50	Pão de mistura com manteiga, leite simples e uma fruta	339
Terça-feira	Sopa	Creme de Legumes	95	Da manhã:	
	Prato <i>Px 3</i> Massa <i>Evmd</i>	Panados de Perdi no forno	316	Sumo 100% de fruta e 4 bolachas Maria /Torrada	190
	Guarnição / Acompanhamento	Massa Espirais Tricolor e Salada de Tomate e Cenoura	290		
	Prato dieta	Bife de Peix grelhado	111	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruta da época	50	Pão de mistura com queijo, lignure de aroma e uma fruta	341
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco e Espinafres	91	Da manhã:	
	Prato <i>Px 2</i> Bat <i>Evmd</i>	Marruca Assada	115	lignure de aroma e melia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Batata, Cenoura e Couve flor cozidos	236		
	Prato dieta	Marruca Cozida	79	Da tarde:	
	Sobremesa	Gelatina	122	Pão de mistura com lãmbre, sumo 100% de fruta e uma fruta	343
Quinta-feira	Sopa	Repolho	90	Da manhã:	
	Prato <i>Px 4</i> Bat <i>Evmd</i>	Rolo de Carne	494	Sumo 100% de fruta e 4 bolachas Maria /Torrada	190
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz branco e salada alface e Cenoura	284		
	Prato dieta	Peito de Perdi grelhado	111	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruta da época	50	Pão de mistura com marmelada/composto, lignure de aroma e uma fruta	314
Sexta-feira	Sopa	Canja com massinhas	171	Da manhã:	
	Prato <i>Px 1</i> Massa <i>Evmd</i>	Grão com Bacalhau e Ovo cozido	209	lignure de aroma e melia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Biscólos cozidos	285		
	Prato dieta	Peixe cozido	151	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruta da época	50	Pão de mistura com chourrãço, leite simples e uma fruta	385

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 33/DSE/AS/DGE/2013.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Estas substâncias ou produtos, são completamente indetectáveis para quem não é intolerante ou alérgico. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

EV-1
EB-1
Px-3

			Kcal		Kcal
Segunda-feira	Sopa	Esparfres	86	Da manhã:	
	Prato <i>CB Amyg</i>	Stroganoff de Peru	194	lignite de aroma e melia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz e Salada de Ailce e Cenoura	294		
Terça-feira	Prato dieta	Bife de Peru grelhado	111	Da tarde:	
	Sobremesa	Fruta da época	50	paó de mistura com manteiga, leite simples e uma fruta	339
	Sopa	Alho Francês	92	Da manhã:	
Quarta-feira	Prato <i>Px batat</i>	Bacalhau à Gomes de Sã (batata e ovo cozido ralado)	345	Sumo 100% de fruta e 4 bolachas Maria /Torrada	190
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de Ailce e Tomate	15		
	Sobremesa	Abóbora cozida com batata cozida	275	Da tarde:	
Quinta-feira	Sopa	Fruta da época	50	paó de mistura com queijo, lignite de aroma e uma fruta	341
	Prato <i>CB Amyg</i>	Nabtiga	99	Da manhã:	
	Guarnição / Acompanhamento	Bife de Peru grelhado	97	lignite de aroma e melia peça de fruta	114
Sexta-feira	Prato dieta	Arroz de Ervilhas e Salada de Ailce e Beterraba	232		
	Sobremesa	Bife de Frango Grelhado	97	Da tarde:	
	Sopa	Fruta da época	50	paó de mistura com fiambrs, sumo 100% de fruta e uma fruta	343
Sexta-feira	Sopa	Couve flor e Cenoura	52	Da manhã:	
	Prato <i>Px Amyg</i>	Lombos de Pescada no forno	56	Sumo 100% de fruta e 4 bolachas Maria /Torrada	190
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz de Tomate e Feijão Verde cozido	9		
Sexta-feira	Prato dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	354	Da tarde:	
	Sobremesa	Leite creme	194	paó de mistura com marmelada/compota, lignite de aroma e uma fruta	314
	Sopa	Juliana (Lombardo e Cenoura)	94	Da manhã:	
Sexta-feira	Prato <i>CV Massa</i>	Esparguete à Bolonhesa (Vaci)	199	lignite de aroma e melia peça de fruta	114
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de Ailce e Couve Roxa	291		
	Sobremesa	Bife de Frango Grelhado	163	Da tarde:	
		Fruta da época	50	paó de mistura com chourrão, leite simples e uma fruta	385

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEFAS/DGE/2013.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos para quem não é intolerante ou alérgico. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

CB-2
CV-1
Px-2

Batata-8
Amyg-7
Massa-4

Cardápio 21 ao 33

(21)

Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO

Semana de
05 a 09-02-2018

2ª Feira		05-02-2018
Sopa	Canja de galinha com pevide a) 1	P P
Prato	Stroganof de Vitela com esparguete a) g) eV Massa Fruto	
Sobremesa	Fruta 1	
3ª Feira		06-02-2018
Sopa	Creme de grão com hortaliça Leguminosas 1	C
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e salada c) d) PX Ancoz Forno	
Sobremesa	Fruta 2	
4ª Feira		07-02-2018
Sopa	Legumes com Feijão Leguminosas 1	P
Prato	Feijoada à Transmontana (repolho e cenoura incorporados) eV Frijol cozido	
Sobremesa	Fruta 3	
5ª Feira		08-02-2018
Sopa	de Couve portuguesa e feijão branco 2	P
Prato	Massada de peixe (tintureira) a) d) PX Massa cozido	
Sobremesa	Fruta 4	
6ª Feira		09-02-2018
Sopa	de Alho Francês 2	P
Prato	Hamburguer de Bovino com arroz e Salada eV Ancoz Fruto	
Sobremesa	Fruta 5	

A ementa pode vir a ser alterada ✓

Informação relativa aos alergénios

- a) Cereais com glúten
- b) Crustáceos
- c) Ovos
- d) Peixe
- e) Amendoins
- f) Soja

- g) Leite
- h) Frutos de Casca Rija
- i) Aipo
- j) Mostarda
- k) Sementes de sésamo

- l) Dióxido de enxofre e sulfitos sulfo-1
- m) Moluscos
- n) Tremeços

$ecz de / estufados - 2 + 1 + 3 + 2 = 8$
 $Forno - 1 + 1 + 1 = 3$
 $Frutos - 2 + 2 + 1 + 2 = 7$
 $Massada - 1 + 1 = 2$

4-5-2018

A funcionaria informou que tem:

- Cozinha própria
- Eles compram frutas e legumes (fornecida da malheira)
- Carne e peixe (fornecida pelo colégio)
- Ela Saara é de ementas e a diretora e cozinha

2 4

eV - 3
eB - 0
PX - 2

Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO

Semana
12-02-2018 a 16-02-2018

2ª Feira		(2)	12-02-2018
Sopa	Canja de Galinha	3	P
Prato	Esparguete à Bolonhesa; Salada a)	eV	Massa Refogado
Sobremesa	Fruta da época 1		
3ª Feira			13-02-2018
Sopa	de Abóbora	3	P
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate a) c) d); Salada	Px	Amcz Fruto
Sobremesa	Fruta da época 2		
4ª Feira			14-02-2018
Sopa	de Espinafres	4	P
Prato	hamburguer com esparguete ; Salada a)	eV	Massa Fruto
Sobremesa	Fruta 3		
5ª Feira			15-02-2018
Sopa	Creme de Legumes	4	C
Prato	Empadão de atum com arroz ; Salada d)	Px G	Amcz Forno
Sobremesa	Fruta 4		
6ª Feira			16-02-2018
Sopa	De alho francês	5	P
Prato	Carne de Vaca guisada com macarrão a); Salada	eV	massa Guisada
Sobremesa	Fruta 5		

Fruto trans

A ementa pode vir a ser alterada

Informação relativa aos alergénios

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite | l) Dióxido de enxofre e sulfitos |
| b) Crustáceos | h) Frutos de Casca Rija | m) Moluscos |
| c) Ovos | i) Aipo | n) Tremeços |
| d)- Peixe | j) Mostarda | |
| e)- Amendoins | k) Sementes de sésamo | |
| f) Soja | | |

eV - 3
eB -
Px - 2

Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana
19-02-2018 a 23-02-2018

ALMOÇO

2ª Feira		19-02-2018
Sopa	Canja de Galinha	
Prato	Salada de frango com massa lacinhos; milho, ervilhas e cenoura a)	EB 6 P
Sobremesa	Fruta 1	Massa cozido
3ª Feira		20-02-2018
Sopa	Creme de Grão	
Prato	Salada de Peixe (peixe cozido, ovo, batata e legumes) c) d)	PX 1 C
Sobremesa	Mousse de chocolate ✓	Batata cozido
4ª Feira		21-02-2018
Sopa	de Agrião	
Prato	Bifanas grelhadas com esparguete e Salada a)	EV 7 P
Sobremesa	Fruta 2	Massa gelhado
5ª Feira		22-02-2018
Sopa	de Bróculos	
Prato	Risóis de camarão com arroz e salada a), c) d)	PX 5 P
Sobremesa	Fruta 3	Amey Fute
6ª Feira		23-02-2018
Sopa	Alho francês	
Prato	Almôndegas com Esparguete; Salada	EV 8 P
Sobremesa	Fruta 4	Massa estufado

A ementa pode vir a ser alterada

Informação relativa aos alergénios

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite | l) Dióxido de enxofre e sulfitos |
| b) Crustáceos | h) Frutos de Casca Rija | m) Moluscos |
| c) Ovos | i) Aipo | n) Tremeços |
| d)- Peixe | j) Mostarda | |
| e)- Amendoins | k) Sementes de sésamo | |
| f) Soja | | |

EV - 2
EB - 1
PX - 2

Fruta
Fute

Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO

Semana 29 -01-2018 a 2-02-2018

2ª Feira		29-01-2018
Sopa	Canja de galinga com couscus a)	P
Prato	Arroz de Aves no Forno ; Salada <i>EB Amoz Forno</i>	
Sobremesa	Fruta <i>1</i>	
3ª Feira		30-01-2018
Sopa	Macedónia de legumes	P
Prato	Bacalhau à Brás; Salada c) d) <i>PX Batata Frito</i>	
Sobremesa	Fruta <i>2</i>	
4ª Feira		31-01-2018
Sopa	de Agrião	P
Prato	Vitela Estufada com batata Loira; Salada <i>EV Batata entufada</i>	
Sobremesa	Fruta <i>3</i>	
5ª Feira		01-02-2018
Sopa	Creme de abóbora	P
Prato	Atum com massa fusili; ovo ervilhas e cenoura a) c) d) <i>PX Massa ovo ervilha cenour cozido</i>	
Sobremesa	Fruta <i>4</i>	
6ª Feira		02-02-2018
Sopa	de Bróculos	P
Prato	Hamburguer de bovino com batata frita; Salada <i>EV Batata Fritos</i>	
Sobremesa	Fruta <i>5</i>	

A ementa pode vir a ser alterada

Informação relativa aos alergénios

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite | l) Dióxido de enxofre e sulfitos |
| b) Crustáceos | h) Frutos de Casca Rija | m) Moluscos |
| c) Ovos | i) Aipo | n) Tremeços |
| d)- Peixe | j) Mostarda | |
| e)- Amendoins | k) Sementes de sésamo | |
| f) Soja | | |

*massa - 9
Amoz - 6
Batata - 4*

*EV - 2
EB - 1
PX - 2*

*Trans
Fruta*

*Trans
Frutas*



Tel: 214 681 717
 Tim: 965 359 597 | 918 526 228
 Envie-nos um email

Colégio.papião@papião.pt

Jélie D'Paula a 4-5-2018
 Em que me informo que:
 • tem cozinha própria
 • eles é que compram os alimentos
 • As ementas são elaboradas pela cozinheira

(22)

21-6-2018

Jélie Tef. D'Adelia
 para me enviar
 ementa c/ sexta-feira

Início Colégio Calendário Escolar Ementas Preçário

Onde estamos

ez. dos/ estufados = 2+1+2+3+3 = 11
 Fome - 1+1+2+2 = 6
 Fritos -
 Guisados - 1+1 = 2

EMENTA PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO

Ementa de 04 a 09 de fevereiro

SEGUNDA

Sopa..... Canja ^(A) P
 Prato Frango guisado c/ massa espiral e salada EB ¹ Massa Guisado
 sobremesa... Tangerina/maçã 1
 Lanche Leite, pão c/ queijo, doce ou fiambre

TERÇA

Sopa..... Agrião ✓
 Prato..... Pescada cozida c/ batata e legumes ^(P) ^(PX) Batata ¹ cozido
 Sobremesa..... Maçã/ tangerina 2
 Lanche..... Leite e pão c/ queijo, marmelada ou fiambre

QUARTA

Sopa..... Abóbora ✓
 Prato..... Bolonhesa c/ salada ^(P) ^(CV) Massa ² Refogado
 Sobremesa..... Maçã/tangerina 3
 Lanche..... Iogurte e pão c/ queijo, doce ou fiambre

QUINTA

Sopa..... Espinafres ^(A) ^(A) ^(P)
 Prato..... Filetes de pescada no forno c/ arroz de cenoura e salada ⁽²⁾
 Sobremesa..... Maçã/tangerina 4 ^(PX) ^(Muz) ¹ Forno

CV-1
 CB-1
 PX-2

Tel: 214 681 717

Tlm: 965 359 597 | 918 526 228

Envie-nos um email

Início

Colégio

Calendário Escolar

Ementas

Preçário

Onde estamos

EMENTA PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO

Ementa de 11 a 16 de fevereiro

SEGUNDA

Sopa.....

Prato Férias

sobremesa...

Lanche

TERÇA

Sopa.....

Prato..... Férias

Sobremesa.....

Lanche.....

QUARTA

Sopa..... Abóbora ✓

Prato..... Omelete de cogumelos massa espiral c/ salada

Sobremesa..... Maçã/tangerina 1

Lanche..... Iogurte e pão c/ queijo, doce ou fiambre

P ovos 3 massa cozido

QUINTA

Sopa..... Espinafres ✓

Prato..... Frango assado no forno c/ arroz e salada

Sobremesa..... Maçã/tangerina 2

P EB Ancz 2 Assado CB- EB-1 PX- ovo-1

Tel: 214 681 717

Tlm: 965 359 597 | 918 526 228

Envie-nos um email

Início

Colégio

Calendário Escolar

Ementas

Preçário

Onde estamos

EMENTA PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO

Ementa de 19 a 23 de fevereiro

SEGUNDA

Sopa..... Alho francês e cenoura ✓

Prato Rolo de carne c/ esparguete e salada

sobremesa... Tangerina/maçã 1

Lanche Leite, pão c/ queijo, doce ou fiambre

P
CB
4
Massa Forno

TERÇA

Sopa..... Agrião ✓

Prato..... Salada russa de pescada

Sobremesa..... Maçã/tangerina 2

Lanche..... Leite, pão c/ queijo, fiambre ou doce

P
2
Batata cozida

QUARTA

Sopa..... Abóbora ✓

Prato..... Feijoada de frango c/ arroz branco ou salada

Sobremesa..... Maçã/tangerina 3

Lanche..... Iogurte e pão c/ queijo, doce ou fiambre

Leguminosas
P
CB
Feijão
Arroz 3 cozido

QUINTA

Sopa..... Espinafres ✓

Prato..... Lombo de porco c/ arroz e salada

Sobremesa..... Maçã/laranja 4

P
CB
Arroz 4 Forno

CV-1
CB-2
PX-7

Tel: 214 681 717

Tlm: 965 359 597 | 918 526 228

Envie-nos um email

Início

Colégio

Calendário Escolar

Ementas

Preçário

Onde estamos

EMENTA PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO

Ementa de 26 de fevereiro a 02 de março

SEGUNDA

Sopa..... Alho francês e cenoura ✓

Prato Bifinhos de peru c/ massa colorida e salada ^P ^S ^{EB} massa ^(Foto)

sobremesa... Maçã ^S

Lanche Leite, crepes c/ doce de morango, pêssego, mel ou nutella ou pão c/ fiambre, queijo ou manteiga

TERÇA

Sopa..... Espinafres ✓

Prato..... Coroa de atum c/ salada ^P ⁴ ^{AMZ} cozido

Sobremesa..... Maçã/laranja ¹

Lanche..... Leite, pão c/ queijo, fiambre ou doce ²

QUARTA

Sopa..... Cenoura ✓

Prato..... Almôndegas c/ puré de batata e salada ^P ³ ^{EV} Batata Refogado

Sobremesa..... Maçã/tangerina ²

Lanche..... logurte e pão c/ queijo, doce ou fiambre

QUINTA

Sopa..... Espinafres ✓

Prato..... Arroz de frango c/ salada ^P ^S ^{AMZ} cozido ^{EV-1}

Sobremesa..... Maçã/pêra ³ ^{EV-2} ^{PX-1}

massa - S/
AMZ - 3

Início
Colégio da Bafureira
Pré-escolar
1º Ciclo
2º e 3º Ciclos
Escola de Música
Secretaria
Notícias

Colégio da Bafureira | Colégio de ensino privado na Parede

107 ANOS A EDUCAR

de 5 a 9 de fevereiro

	2ª feira E	3ª feira P	4ª feira P	5ª feira P	6ª feira P
Sopa	Creme de curgete	Crème de grão com cubinhos de cenoura	Sopa de nabijas	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres
Prato	Macarrão com carne de vaca e salada de alface e tomate	Saladinha de pescada com batata cozida ervilhas, cenoura e ovo cozido	Stroganoff de frango com arroz branco e misto de legumes salteados	Medalhões de pescada no forno com batata cozida e brócolos	Esparguete à bolonhesa e salada de alface e tomate
Dieta					
Sopa	Creme de curgete	Creme de cebola	Creme de abóbora	Creme de couve-flor	Creme de cenoura
Prato	Bife de frango grelhado com massa fusilli e brócolos	Pescada cozida com batata e feijão-verde	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos	Hambúrguer grelhado com esparguete e brócolos
Sobremesa					
	Fruta da época 1	Fruta da época 2	Fruta da época 3	Fruta da época 4	Fruta da época 5
Lanche					
	Leite simples + pão de mistura com chocolate	Iogurte de aromas + pão de água com fiambre	Sumo de frutas + pão de mistura com queijo	Iogurte de aromas + pão de água com compota	Leite simples ou achocolatado + bolacha Maria + peça de fruta

2º EV Massa cozida
3º PX Batata cozida
4º EB Amêijoleta
5º PX Batata cozida
6º EV Massa refogada

4-5-2018
Jaldi com D Aldena que me enfeitei que são eles que fazem:
• Compras dos alimentos
• Tem cozinha própria
• E são as cozinheiras que elaboram as refeições

EV-2
EB-1
PX-2

Valor calórico

	2ª feira Kcal	3ª feira Kcal	4ª feira Kcal	5ª feira Kcal	6ª feira Kcal
Sopa	82	190	80	88	87
Sopa de dieta	82	80	74	112	76
Prato	455	386	786	352	523
Prato de dieta	415	252	348	285	416
Fruta/doce	70	70	70	70	70
Lanche	270	243 a 258	221 a 239	210 a 235	276 a 302

Curiosidade da semana:

O leite é um alimento com um excelente valor nutricional e de fácil acesso. O seu consumo é de extrema importância nas diferentes fases da vida. Contribui para o nosso desenvolvimento físico e intelectual (fonte de proteínas de alto valor biológico), tem um papel fundamental na saúde dos nossos ossos e dentes (fonte de cálcio) e é ainda um importante alimento para a hidratação. Para usufruir destes benefícios, bebe leite e os seus derivados, diariamente, 1 a 2 porções por dia!

Links de interesse

Ambiente escolar: cozidos/estufados - 4 + 2 + 1 - 4 = 1
 Instalações: Fanc - 4 + 1 = 5
 Secretaria: Frutos - 1 + 1 + 1 = 3
 Localização: Cozinha - 1 = 1
 Notícias:
 Pré-escolar:
 1º ciclo:
 2º-3º ciclos:

Início
Colégio da Bafureira
Pré-escolar
1º Ciclo
2º e 3º Ciclos
Escola de Música
Secretaria
Notícias

Colégio da Bafureira | Colégio de ensino privado na Parede

107 ANOS A EDUCAR

Ementa da semana



12 a 16 de fevereiro

	2ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa	Creme de cenoura <i>e</i>	Caldo verde <i>p</i>	Creme de legumes <i>e</i>	Sopa de feijão com couve lombarda <i>p</i>
Prato	Bife grelhado com esparguete e salada de alface e tomate	Ovos mexidos com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate	Hambúrguer com esparguete e misto de legumes salteados	Arroz de atum com ovo cozido e salada de alface e tomate
Dieta				
Sopa	Creme de cenoura	Creme de abóbora	Creme de legumes	Creme de cebola
Prato	Bife grelhado com esparguete e cenoura cozida	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Hambúrguer grelhado com esparguete e couve-flor	Pescada cozida com batata cozida e cenoura
Sobremesa				
	Fruta da época 1	Fruta da época 2	Fruta da época 3	Fruta da época 4
Lanche				
	Leite simples + pão de mistura com chocolate	Sumo de frutas + pão de mistura com queijo	logurte de aromas + pão de água com compota	Leite simples ou achocolatado + bolacha Maria + peça de fruta

2º *(eV)* Massa³ Gelhado
4º *(OVO)* Am² mexidos
5º *(eV)* Massa⁴ futo 1
6º *(PxG)* Am³ cozido
OVO

EV - 2
CB -
Px - 1
OVO - 1

[Imprimir ementa /PDF](#)

Valor calórico


	2ª feira Kcal	4ª feira Kcal	5ª feira Kcal	6ª feira Kcal
Sopa	76	86	94	196
Sopa de dieta	76	74	94	80
Prato	471	407	567	373
Prato de dieta	484	285	390	273
Fruta/doce	70	70	70	70
Lanche	264	221 a 239	210 a 235	276 a 302

107 ANOS A EDUCAR

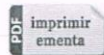
Ementa da semana

19 a 23 de fevereiro



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA ^{Legu}	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora <i>e</i>	Juliana de legumes <i>P</i>	Creme de ervilhas <i>e</i>	Creme de curgete <i>e</i>	Creme de couve-flor e coentros <i>e</i>
PRATO	Empadão de macarrão e carne picada com salada de alface e tomate	Salmão no forno com batata cozida e brócolos	Quadrinhos de frango com cogumelos, arroz branco e salada <i>X</i>	Lombo de porco assado no forno com esparguete e misto de legumes salteados	Bacalhau gratinado no forno com molho bechamel e salada de alface e tomate <i>X</i>
DIETA					
SOPA	Creme de abóbora	Creme de cebola	Creme de cenoura	Creme de curgete	Creme de couve-flor
PRATO	Hambúrguer grelhado com arroz branco e couve-flor	Pescada cozida com batata cozida e cenoura	Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos	Bife de frango grelhado com esparguete e couve-flor	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos
SOBREMESA					
	Fruta da época <i>1</i>	Gelado de morango/chocolate <i>✓</i>	Fruta da época <i>2</i>	Fruta da época <i>3</i>	Fruta da época <i>4</i>
LANCHE					
	Leite simples + pão de mistura com chocolate	iogurte de aromas + pão de água com fiambre	Sumo de frutas + pão de mistura com queijo	iogurte de aromas + pão de água com compota	Leite simples ou achocolatado + bolacha Maria e peça de fruta

Nota importante: Por motivos de força maior, a ementa poderá sofrer alterações.



Valor Calórico

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
Sopa	74	89	116	85	115
Sopa de dieta	74	80	76	86	112
Prato	685	409	395	448	677
Prato de dieta	369	273	374	369	295
Fruta/doce	70	163	70	70	70
Lanche	264	243 a 258	221 a 239	210 a 235	276 a 302

Alergénios

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa	---	---	---	---	---
Sopa de dieta	---	---	---	---	---

2º eV ⁴ Massa Forno
 3º ³ PX G Batata Forno
 4º eB ⁴ Arroz cozido
 5º eV ⁵ Massa Forno
 6º PX ⁴ Batata Forno
 Fruta

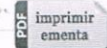
eV-2
 eB-1
 PX-2

107 ANOS A EDUCAR

26 de fevereiro a 2 de março

	2ª FEIRA	3ª FEIRA ^A	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de cenoura ^e	Canja de galinha com massinhas ^P	Grão com espinafres ^P	Sopa de alho francês ^P	Creme de legumes ^e
PRATO	Vitela estufadinha com cenoura, arroz branco e salada de alface e tomate	Massada de pescada com salada de alface e tomate	Almôndegas com esparguete e misto de legumes salteados	Roupa velha de ovo, fiambre e batata frita com salada de alface e tomate	Red fish assado no forno com bata cozida e couve-flor
DIETA					
SOPA	Creme de cenoura	Canja de galinha com massinhas	Creme de cebola	Creme de abóbora	Creme de legumes
PRATO	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor	Pescada cozida com batata e feijão-verde	Hambúrguer grelhado com esparguete e brócolos	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor	Pescada cozida com batata e cenoura
SOBREMESA					
	Fruta da época ¹	Gelatina [✓]	Fruta da época ²	Fruta da época ³	Fruta da época ⁴
LANCHE					
	Leite simples + pão de mistura com manteiga	logurte de aroma + pão de água com fiambre	Sumo de fruta + pão de mistura com queijo	logurte de aromas + pão de água com compota	Leite simples ou achocolatado + bolacha Maria + peça de fruta

Nota importante: Por motivos de força maior, a ementa poderá sofrer alterações.



Valor calórico:

	2ª feira Kcal	3ª feira Kcal	4ª feira Kcal	5ª feira Kcal	6ª feira Kcal
Sopa	76	134	200	88	94
Sopa de dieta	76	134	80	74	94
Prato	466	472	469	584	343
Prato de dieta	348	252	416	348	273
Fruta/doce	70	68	70	70	70
Lanche	264	243 a 258	221 a 239	210 a 235	276 a 302

2º EV Anos ⁵ estufada
 3º PX Massa ⁶ refogado
 4º EV Massa ⁷ refogado
 5º ovo fiambre ⁵ Batata frita cozida
 6º PX ⁶ Batata cozida Forno

Alergênicos:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa	-	Glúten	-	-	-

Massa - 7
 Batata - 6
 Anos - 5

EV - 2
 EB -
 PX - 2

4-5-2018

leguei fui enfiada que Tem:

- cozinha própria
- eles e que compram os alimentos
- eles e que recebem as ementas.

Ementa da
Semana

AMOR DE DEUS, cascais

05 a 09 de
fevereiro de
2018

30 Fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	259 e
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura	1028 EV
	Dieta	Escalopes de vitela com esparregado	423
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
3ª FEIRA	Sopa	Brócolos	277 P
	Prato	Carne guisada com espiral	826 EV
	Dieta	Perna de peru estufada simples com legumes e puré de batata	571
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
4ª FEIRA	Sopa	Agrião	270 P
	Prato	Saladinha de peixe com ovo	638 PX
	Dieta	Posta de peixe no forno simples com legumes	636

Trans
Fritos

Amiz

Massa Guisado

OVO
Batata cozido

cozidos/estufados -2+1+2+3 = 8
 Forno -1+1+2 = 4
 Fritos -2+2+3+ = 7

**Ementa da
Semana**

	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte ✓	88 / 289 / 89
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês (4)	271 P
	Prato	Bifinhos de frango com massa de laços (EB) 2 Massa Frito	502
	Dieta	Frango corado simples no forno com legumes	483
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
6ª FEIRA	Sopa	Nabiça (5)	272 P
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz alegre (PX) 2 legu. Forno	666
	Dieta	Solha grelhada com batata e brócolos	533
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89

◀ Anterior Seguinte ▶

◀ Anterior Seguinte ▶

CV-2
EB-1
PX-2

**Ementa da
Semana**

12 a 16 de
fevereiro de
2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Canja ¹	221 ^P
	Prato	Costeletas com cogumelos e batata frita	903 ^{EV} ² Batata frita ^{Fruta}
	Dieta	Carne estufada simples com legumes	541
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
3ª FEIRA	Sopa		
	Prato	Carnaval	
	Dieta		
	Sobremesa		
4ª FEIRA	Sopa	Alface ²	271 ^P
	Prato	Bacalhau à gomes de sá	613 ^{PX} ³ Batata cozido
	Dieta	Peixe assado simples com batata e legumes	633
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
5ª FEIRA	Sopa	Nabiça ³	272 ^P
	Prato	Frango à cigana com puré de batata	789 ^{EB} ⁴ batata ^{Fruta?}

**Ementa da
Semana**

	Dieta	Cozido simples	476
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas	4 297
	Prato	Polvo à lagareiro	587
	Dieta	Perca grelhada com batata e legumes	530
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89

◀ Anterior Seguinte ▶

◀ Anterior Seguinte ▶

EV-1
CB-1
PX-2

5 Batata Forno

P
PX

**Ementa da
Semana**

19 a 24 de
fevereiro de
2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês 1	271 e
	Prato	Massa espiral c/salsichas fiambre e ovo	737 Salsicha Massa frito? (CV)
	Dieta	Espetadas grelhadas com arroz e legumes	598
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde 2	276 P
	Prato	Chili com arroz	951 Feijão Amiz cozido
	Dieta	Carne de vaca à irlandesa	654
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
4ª FEIRA	Sopa	Canja 3	221 P
	Prato	Massinha de salmão	845 DXG Massa cozido
	Dieta	Lombo de salmão grelhado com legumes	824
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
5ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	271 e

**Ementa da
Semana**

	Prato	Frango à brás	782	CB	través 6 Batata iogurte Fruto
	Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	639		
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89		
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	272	P	
	Prato	Calamares com arroz de tomate	897	PX	Amiz Fruto
	Dieta	Peixe cozido com batata legumes	699		
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89		

◀ Anterior Seguinte ▶

◀ Anterior Seguinte ▶

CV-1
CB-1
PX-2
legumes - ①

**Ementa da
Semana**

26 a 28 de
fevereiro de
2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	283 e
	Prato	Carbonara	866 eV ^S Massa cozido bacon
	Dieta	Roti de peru simples com arroz e legumes	800
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	276 P
	Prato	Lombo assado com ananás e batata assada	750 eV ^F batata Forno
	Dieta	Perna de frango assada simples e legumes	620
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89
4ª FEIRA	Sopa	Juliana	274 P
	Prato	Arroz de atum	722 PX ^S Amiz cozido
	Dieta	Carapaus grelhados com batata e legumes	502
	Sobremesa	Fruta, doce ou iogurte	88 / 289 / 89

Amiz - S
Massa - S
Batata - F

eV - 2
CB - 1
PX - 1

4-5-2018
 Liguei Jalei com funcionaria que me informou que tem:
 • cozinha própria, eles é que compram os alimentos e a
 diretora é que elabora as ementas ② ③

(25)



Externato O Cantinho

FEVEREIRO

DIA DO MÊS	SOPA	PRATO PRINCIPAL	SOBREMESA
Quinta-feira, 1	Feijão c/ Hortaliza P	Pescada à Brás	Gelatina
Sexta-feira, 2	Creme de Curgetes e	Almondegas c/ Esparguete	Fruta da Época
Segunda-Feira, 5	Feijão Verde v P	Filetes de Pescada c/ Arroz de Cenoura	Fruta da Época 2
Terça-Feira, 6	Creme de Abóbora e Alho Francês e	Rolo de Carne c/ Esparguete	Fruta da Época 3
Quarta-Feira, 7	Creme de Cenoura e	Bifinhos de Peru c/ Cogumelos e Arroz Branco	Fruta da Época 4
Quinta-Feira, 8	Feijão c/ Espinafres P	Peixe Cozido c/ Batata, Cenoura Ralada e Milho	Gelatina
Sexta-Feira, 9	Canja de Galinha do Campo P	Empadão de Carne	Fruta da Época
Segunda-Feira, 12	ENCERRADO		
Terça-Feira, 13	ENCERRADO		
Quarta-Feira, 14	Nabiças P	Bifinhos c/ Cogumelos e Arroz Branco	Fruta de Época 4
Quinta-Feira, 15	Feijão c/ Hortaliza P	Massada de Peixe	Fruta de Época 1
Sexta-Feira, 16	Creme de Curgetes e	Carne à Bolonhesa	Fruta de Época 2
Segunda-Feira, 19	Creme de Cenoura e	Medalhões de Pescada no Forno	Fruta de Época 3
Terça-Feira, 20	Creme de Brócolos e	Ovos Mexidos c/ Fiambre	Banana 4
Quarta-Feira, 21	Alho Francês e Abóbora P	Bifinhos com Cogumelos e Arroz Branco	Fruta de Época 5
Quinta-Feira, 22	Feijão Verde P	Peixe Cozido c/ Batata, Cenoura Ralada e Milho	Fruta de Época 1
Sexta-Feira, 23	Nabiças P	Empadão de Carne	Fruta de Época 2
Segunda-Feira, 26	Creme de Cenoura e	Medalhões de Pescada no Forno	Fruta de Época 3
Terça-Feira, 27	Creme de Brócolos e	Ovos Mexidos c/ Fiambre	Fruta de Época 4
Quarta-Feira, 28	Alho Francês e Abóbora P	Bifinhos c/ Cogumelos e Arroz Branco	Fruta de Época 5
LANCHE			
Leite Branco ou com Chocolate, iogurte ou Fruta. Pão com Manteiga, Doce ou Queijo			
Todos os Pratos são acompanhados de <u>Salada (Alface, Tomate e Pepino)</u>			
Todas as 2 ^{as} feiras h+a <u>Feijão Frade Cozido</u>			
Nota: A Ementa descrita poderá estar sujeita a eventuais alterações			

1ª semana
 eV-2
 eB-1
 Px-2
 oV-0

total H-e
 Batata-6
 Massc-4
 Amoz-5

2ª semana (Carla)
 eV-2
 eB-0
 Px-1 contai 2
 oV-0

cozido/estofados -1+1+3+1=6
 Forno -1+1+1+2=5
 Fritos -3+1+1+2=7

3ª semana
 eV-2
 eB-0
 Px-2
 oV-1 e fiambre

4ª semana
 eV-2
 eB-0
 Px-2
 oV-1

Ina

1ª
2ª
3ª
4ª
5ª

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

4-5-2018 segue, em que foi implementada a cozinha para preparar e que com prioridade os alimentos e a diversidade (26)



EXTERNATO FLORINDA LEAL

EMENTA - Par (outubro, dezembro, fevereiro, abril e junho) 2018

PRÉ-ESCOLAR E BÁSICO

Semana Primavera	Semana Verão	Semana Outono	Semana Inverno
<p>2.ª Feira Sopa: Creme de espinafres e Empadão de carne Prato: Batata Forno (1) <i>Novo</i></p> <p>3.ª Feira Sopa: Creme verde e Filetes com arroz de legumes Sobremesa: Fruta (1) <i>Novo</i></p> <p>4.ª Feira Sopa: Creme de alho francês e Frango assado com esparguete Sobremesa: Fruta (1) <i>Novo</i></p> <p>5.ª Feira Sopa: Nabiças e Peixe cozido com legumes Prato: Batata cozido (2)</p> <p>6.ª Feira Sopa: Camponesa e Carne estufada com arroz cenoura ralada Prato: amoz estufada (2)</p>	<p>2.ª Feira Sopa: Creme de cenoura c/massinhas e Bifes de peru com puré Prato: Batata Frito (3)</p> <p>3.ª Feira Sopa: Juliana e Almôndegas com esparguete Prato: Massa cozido (2)</p> <p>4.ª Feira Sopa: Creme de grão com agrião e Arroz de peixe Prato: amoz cozido (3) <i>Novo</i></p> <p>5.ª Feira Sopa: Canja e Perna de peru assada c/massa Prato: Massa Forno (3)</p> <p>6.ª Feira Sopa: Feijão-verde e Caldeirada de peixe Prato: Batata cozido (1)</p>	<p>2.ª Feira Sopa: Creme de abóbora e Esparguete à Bolonhesa Prato: Massa cozido (4)</p> <p>3.ª Feira Sopa: Agrião e Peixe assado c/batata cozida Prato: batata Forno (5)</p> <p>4.ª Feira Sopa: Juliana e Panados c/arroz de legumes Prato: amoz cozido (4) <i>Novo</i></p> <p>5.ª Feira Sopa: Caldo verde e Feijão-frade com atum batata e ovo picado Prato: feijão batata cozido (4)</p> <p>6.ª Feira Sopa: Creme de alho francês e Rolo de carne c/ esparguete Prato: Massa Forno (5)</p>	<p>2.ª Feira Sopa: Creme de cenoura e Douradinhos no forno c/ arroz Prato: amoz Forno (5) <i>Novo</i></p> <p>3.ª Feira Sopa: Caldo verde e Lombo assado com batata frita Prato: Batata Forno Frito (5)</p> <p>4.ª Feira Sopa: Creme de abóbora e Salada de peixe c/macedónia Prato: amoz legumes cozido (5)</p> <p>5.ª Feira Sopa: Nabiças e Feijoada de peru c/ arroz Prato: amoz cozido (6)</p> <p>6.ª Feira Sopa: Canja e Esparguete com atum e milho e amoz cozido (6)</p>
<p>EV-2 EB-1 PX-2</p>	<p>EV-1 EB-2 PX-2</p>	<p>EV-3 EB-0 PX-2</p>	<p>EV-1 EB-1 PX-3</p>

Nota: Normalmente, os pratos referidos são acompanhados por salada ou legumes. Sempre que uma criança necessitar de dieta, deverá pedir na portaria, onde se encontra a ementa alternativa (dieta)

Esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por questões técnicas ou dificuldades do mercado abastecedor

Batata-6 amoz-6 Massa-6

$EV-2 + EB-1 + PX-2 = 5$

$EV-1 + EB-2 + PX-2 = 5$

$EV-3 + EB-0 + PX-2 = 5$

$EV-1 + EB-1 + PX-3 = 5$

cozido/ovo cozido
 $-2+3+2+3=10$
 $Forno-2+1+2+2=7$
 $Frito-1+1+1=3$

319178509 - n.º da Direcção que qd liguei mas estava
 feble e funcionava que me unformou tem cozinha e cozinheiro
 eles e que compram os alimentos e as ementas e a direcção
 que faz

(27)

Ementa de fevereiro | Pré-Escolar e 1º Ciclo



EV-0
 EB-1
 PX-9

Semana de 1 a 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	1 5ª Feira	2 6ª Feira
Almoço			Tram PX Batata Fruta ①	Creme de couve-flor Filetes de pescada com puré de batata Fruta ①	Sopa de alho francês Frango assado com arroz Fruta ou gelatina
Lanche				Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas

EV-2
 EB-1
 PX-2

Semana de 5 a 9	5 2ª Feira	6 3ª Feira	7 4ª Feira	8 5ª Feira	9 6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura e beterraba Couscous de frango e legumes Fruta ou gelatina EB Massa cozido ①	Sopa de brócolos Bacalhau Espiritual com salada Fruta PX Batata ②	Sopa de courgette Empadão de carne com arroz Fruta EV arroz cozido ③	Sopa de espinafres com massinhas Vitela à Jardineira com puré de batata Fruta PX Batata ③	Sopa de abóbora com hortelã Lasanha de atum Fruta ou gelatina PX ④
Lanche	Chá de ervas/frutos Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas

PX ⑤
 Massa
 Forno

EV-1
 EB-1
 PX-2

Semana de 12 a 16	12 2ª Feira	13 3ª Feira	14 4ª Feira	15 5ª Feira	16 6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo Panados com esparguete e esparregado Fruta ou gelatina PX massa cozido ③	Canja de COLÉGIO ENCERRADO	Sopa de espinafres Stroganoff de frango com arroz de ervilhas Fruta EB arroz cozido ③	Sopa Juliana Peixe cozido com batata e cenoura Fruta cozido PX Batata ④	Sopa de abóbora Almôndegas com arroz de cenoura Fruta ou gelatina EV ④
Lanche	Chá de ervas/frutos Pão com queijo		logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas

EV
 Amiz
 cozido

EV-2
 EB-1
 PX-2

Semana de 19 a 23	19 2ª Feira	20 3ª Feira	21 4ª Feira	22 5ª Feira	23 6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos Croquetes com arroz Primavera Fruta ou gelatina Tram EV Amiz cozido ⑤	Sopa de abóbora Peixe assado no forno com batata Fruta PX batata cozido ⑤	Creme de couve-flor Arroz de frango Fruta EB Amiz cozido ⑥	Sopa Juliana Pudim de atum à moda da Sofia Fruta cozido PX ⑥	Sopa de cenoura com courgette Lasanha de carne Fruta ou gelatina EV Massa cozido ④
Lanche	Chá de ervas/frutos Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas

EV
 Massa
 Forno

EV-1
 EB-1
 PX-0

Semana de 26 a 28	26 2ª Feira	27 3ª Feira	28 4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo Nuggets com arroz Primavera Fruta ou gelatina Tram EV Amiz cozido ⑥	Sopa de abóbora Tortellini de ricota e espinafres com molho de tomate Fruta	Sopa de courgette Esparguete à Bolonhesa com brócolos salteados Fruta		
Lanche	Chá de ervas/frutos Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta		

Batata-5
 Amiz-7
 Massa-6

Amiz
 Massa
 cozido

EV
 Massa
 cozido

estufado/cozido - 2+3+3+2 = 10
 Forno - 1+3+1+ = 5
 Forno - 1+1+1+1 = 4

Ementa sujeita a alterações.



4-5-2018 - Ela só vai ementas

(28)

Falei e funcionaria que me informou que tem:

- cozinha própria
- eles é que compram os alimentos
- e elaboram ementa

Ementa fevereiro 2018

Home / Ementa fevereiro 2018

Nossa Senhora do Rosário

Datas	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
-------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

01 e 02				<p>Sopa: Creme de cenoura Prato: Salada russa com atum</p> <p>Dieta: Lombinho de salmão grelhado com batata</p> <p>Opção: Caldeirada</p> <p>Vegetariano: Rissóis com arroz</p> <p>Fruta da época ou doce</p>	<p>Sopa: Agrião Prato: Lombo de porco assado com batata assada</p> <p>Dieta: Hambúrguer grelhado com arroz e legumes</p> <p>Opção: Salsichas frescas com couve lombardo</p> <p>Vegetariano: Caril de grão com legumes</p> <p>Fruta da época</p>
---------	--	--	--	--	---

05 a 09	<p>Sopa: Feijão verde Prato: Croquetes com arroz de cenoura</p> <p>Dieta: Carne estufada com arroz e legumes</p> <p>Opção: Alheira com batata frita e grelos salteados</p> <p>Vegetariano: Ovos mexidos com cogumelos e arroz de feijão</p> <p>Fruta da época 1</p>	<p>Sopa: Abóbora Prato: Bacalhau à Brás</p> <p>Dieta: Red-fish assado no forno com couve e cenoura</p> <p>Opção: Choquinhos à algarvia com batata cozida</p> <p>Vegetariano: Alho francês à Brás</p> <p>Fruta da época ou doce</p>	<p>Sopa: Espinafres Prato: Esparguete à bolonesa</p> <p>Dieta: Bifinhos de frango grelhados com arroz e legumes</p> <p>Vegetariano: Bolonesa de soja</p> <p>Fruta da época 2</p>	<p>Sopa: Canja Prato: Tesourinhos no forno com salada russa</p> <p>Dieta: Solha grelhada com legumes</p> <p>Opção: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão</p> <p>Vegetariano: Lentilhas estufadas com ratatouille</p> <p>Fruta da época ou doce</p>	<p>Sopa: Alface Prato: Hambúrguer misto com batata frita e arroz</p> <p>Dieta: Cozido simples</p> <p>Opção: Carne de porco à portuguesa</p> <p>Vegetariano: Lasanha de espinafres</p> <p>Fruta da época 3</p>
---------	---	--	--	---	---

12 a 16	<p>ESCOLA ENCERRADA</p>	<p>ESCOLA ENCERRADA</p>	<p>Sopa: Legumes Prato: Bacalhau à bracarense</p> <p>Dieta: Bacalhau cozido com batata e legumes</p> <p>Vegetariano: Tagliatelli com</p>	<p>Sopa: Cenoura com coentros Prato: Rolo de carne com esparguete</p> <p>Dieta: Carne de vaca guisada com legumes</p> <p>Opção: Frango de caril com arroz</p>	<p>Sopa: Lombardo Prato: Calamares com arroz alegre</p> <p>Dieta: Lombinhos de pescada estufados com puré de batata</p>
---------	-------------------------	-------------------------	--	---	---

cozidos/estufados -1+2+3+4=7
 Fome -1+1+2+1+1=6
 Futo -3+1+1+1=6
 EV-1
 CB-0
 PX-2

PX
 Batata
 Fome

EV
 massa 3
 Fome

PX
 Amiz alegre 2
 Futo

CV-1
 CB-0
 PX-1

PX 6
 massa
 cozido 1

EV
 Batata 1
 Fome

Legumes

PX 2
 Batata
 Futo

EV
 massa 2
 cozido 2

PX
 Batata 3
 Fome

EV
 Batata 4
 Futo
 Amiz

EV
 Amiz 1
 Futo

EV-3
 CB-0
 PX-2

C

P

P

4-5-2018 junta semanal unjunta debe sermi:
 e grande pe para
 com piam os alimentos
 e a la gratia de amontas a Dia. Joana Romã e que pode dar
 do Estoril

EMENTA SEMANAL de 12 a 16 de Fevereiro
 A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

COLÉGIO

D. Joana Romã - D. J. até em reunião 4-5-2018

	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	LANCHE
2ª	Sopa de Legumes	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e legumes		Fruita da Época 1	Pão c/ doce e Leite
3ª	Cenoura	1		*	
4ª	Sopa da Horta com Feijão e Couve	Bacalhau gratinado com cenoura e Espinafres	Bacalhau fresco cozido com batatas e legumes	Fruita da Época 2	Pão c/ Queijo e Leite
5ª	Crema de Espinafres	Arroz à Valenciana com salada	Bifanas grelhadas com arroz e legumes salteados	Fruita da Época 3	Pão c/ manteiga e Leite c/chocolate
6ª	Sopa de Cenoura	Salada de Atum (atum, fusili, cenouras, milho e ovo cozidos)	Salada de peixe (pescada, fusili, cenouras, milho e ovo cozidos)	Fruita da Época 4	Pão c/ doce e Queijo

EV - 2
 CB - 0
 PX - 2
 1.
 c/ydes/ost/rodos - 2 + 3 + 2 + 3 = 10
 Foma - 1 + 1 + 3 + 1 = 6
 frutes - 1 + 1 = 2
 Guilhadros - 1 + = 1

EMENTA SEMANAL de 19 a 23 de Fevereiro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

COLÉGIO

		ALMOÇO				
		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	LANCHE
2ª	P	Sopa de Alho Francês	Lombo de Porco assado com esparguete e salada <i>Massa 2 Forno</i>		Fruta da Época 1	Pão c/ doce e Leite
3ª	C	Crema de Cenoura	Bifes de Atum de cebolada com batatas cozidas e salada <i>Batata cozida PXG</i>	Bifes de Atum grelhados com batatas e legumes cozidos	Fruta da Época/ Gelatina 2	Pão c/ manteiga e Leite c/chocolate
4ª	P	Sopa de grão com espinafres	Feijoadinha com salada <i>Feijão cozido CV</i>	Bifanas grelhadas com massa e legumes salteados	Fruta da Época 3	Pão c/ doce e Leite
5ª	C	Crema de courgette	Rissoles de Camarão com arroz de tomate e salada <i>Arroz Frito PX</i>	Hamburguer grelhado com arroz e legumes cozidos	Fruta da Época 4	Pão c/ manteiga e Leite c/chocolate
6ª	P	Canja	Bacalhau à Gomes Sá e salada <i>Batata cozida PX</i>	Bacalhau fresco assado com batatas e legumes	Fruta da Época 5	Pão c/ doce e Queijo

CV-2
CB-0
PX-2

EMENTA SEMANAL EMENTA SEMANAL de 26 de Fevereiro a 02 de Março

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

COLÉGIO

		ALMOÇO			LANCHE	
Sopa		Prato	Dieta	Sobremesa		
2ª	C Creme de Abóbora	Stroganoff de Peru com arroz e salada cozida CB AMOZ Y N. FOGADO	Bife de Peru grelhado com arroz e legumes cozidos	Fruta da Época 1	Pão c/ doce e Leite	
3ª	P Caldo Verde	Filetes de Pescada no forno em tomate com batatas e legumes cozidos PX Batatas Forno		?		
4ª	P Sopa de Grão com espinafres	Frango assado com esparguete e salada CB MASSA 3 Forno		Fruta da Época 2	Pão c/ Queijo e Leite	
5ª	C Creme de Courgette	Quiche de Bacon e alho-francês com arroz branco e salada CV AMOZ 5 Forno	Carne Picada (Novilho) com arroz e legumes salteados	Fruta da Época 3	Pão c/ manteiga e Leite c/chocolate	
6ª	P Sopa de Cenoura com agrião	Caldeirada de Lulas com salada PX Batatas estufado	Salada de peixe (pescada, fusili, cenouras, milho e ovo cozidos)	Fruta da Época 4	Pão c/ doce e Queijo	

CV-1
CV-2
PX-2

Centro Paróquial

do Estoril

EMENTA SEMANAL de 05 a 09 de Março

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

COLÉGIO

	ALMOÇO				LANCHE
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	C Creme de Cenoura	Hambúrguer de Aves com molho de cogumelos, arroz de cenoura e salada <i>EB ARROZ</i>	Hambúrguer de Aves com arroz branco e legumes salteados	Fruta da Época 1	Pão c/ manteiga e Leite
3ª	P Sopa de Agrião	Empadão de puré com atum e salada <i>PX Batata Forno</i>	Salada de peixe (pescada, Batatas, cenouras, milho e ovo cozidos)	Fruta da Época 2	Pão c/ doce e logurte
4ª	C Creme de Espinafres	Esparguete à bolonhesa com salada <i>EV Massa Refogado</i>		Fruta da Época 3	Pão c/ Fiambre e Leite
5ª	P Sopa de Nabíça	Cubos de Porco salteados com legumes e esparguete cozido <i>EV Massa Salteado</i>		Fruta da Época 4	Pão c/ doce e logurte
6ª	P Sopa de Feijão com espinafres e massa	Caril de Pescada com arroz branco e salada <i>PX Amiz 7</i>	Pescada no forno com batatas e legumes cozidos	Fruta da Época 5	Pão c/ manteiga e Leite

EV-2
EB-1
PX-2
Amiz-7
Amiz-6
Batata
Massa-5

Ementa

3
Semana de 26/02/2018 a 02/03/2018.

	Segunda (26/Fev) P	Terça (27/Fev) P	Quarta (28/Fev) C	Quinta (01/Mar) P	Sexta (02/Mar) P
Sopa	abóbora e agrião	lombardo e grão	creme de legumes c/ massinhas	canja	cenoura e feijão verde
Prato	macarronada vegetariana c/ ovo mexido	empadão de atum c/ arroz e salada	rolo carne c/ esparguete e salada	salada russa	stroganoff de frango c/ arroz branco e salada
Prato Dieta	bife frango grelhado c/ arroz branco e bróculos	peixe cozido c/ arroz branco e feijão verde	bife frango grelhado c/ esparguete e salada	peixe cozido c/ batata e cenoura cozidas	bife peru grelhado c/ macarrão e salada
Sobremesa	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta
	1	2	3	4	5

vegetais
massa
cozido 5

CV-1
CB-1
PX-1
Veg-2
Ovo

4
Semana de 05/03/2018 a 09/03/2018.

	Segunda (05/Mar) P	Terça (06/Mar) P	Quarta (07/Mar) P	Quinta (08/Mar) P	Sexta (09/Mar) P
Sopa	abóbora c/ massinhas	espinafres e cenoura	lombardo e feijão	legumes	nabiças
Prato	pataniscas vegetarianas c/ arroz feijão	carbonara a nicho e salada	calamares no forno c/ arroz de ervilhas e salada	carne assada c/ batatas e salada	arroz de peixe e salada de alface
Prato Dieta	peixe cozido c/ arroz branco e bróculos	hambúrguer grelhado c/ esparguete e salada	peixe cozido c/ arroz branco e feijão verde	bife peru grelhado c/ batata cozida e salada	peixe cozido c/ arroz e cenoura cozida
Sobremesa	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta
	1	2	3	4	5

legumes
Amz 3
7

CV-1
CB-0
PX-2
Veg-1
Ovo-1

Semana de 12/03/2018 a 16/03/2018.

	Segunda (12/Mar)	Terça (13/Mar)	Quarta (14/Mar)	Quinta (15/Mar)	Sexta (16/Mar)

massa-7
amz-9
Batata-4



Colégio Maristas de Carcavelos

EMENTA

Pré-Escolar-1º e 2º ano do 1º Ciclo



Semana de 05 a 09 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	valores nutricionais (Kcal)
2ª-feira	Sopa	Espinafres P	95
	Prato	Frango corado com arroz de cenoura ¹ (EB) Amiz ¹ Estufado	402
	Sobremesa	Maçã golden 1	60
	Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga	343
3ª-feira	Sopa	Juliana P	89
	Prato	Saladina de salmão (PXG) Massa cozido ¹	459
	Sobremesa	Pera 2	60
	Lanche	Iogurte de aromas e pão com queijo	220
4ª-feira	Sopa	Legumes P	94
	Prato	Jardineira de peru (EB) Batata cozido ¹	378
	Sobremesa	Gelatina ✓	60
	Lanche	Sumo e pão de leite com fiambre	309
5ª-feira	Sopa	Puré de cenoura com alho francês C	112
	Prato	Lombinhos de perca no forno com batata e cenoura ² PX Batata Forno	358
	Sobremesa	Maçã starking 3	60
	Lanche	Iogurte de aromas e pão com queijo	220
6ª-feira	Sopa	Caldo verde P	94
	Prato	Escalopes de porco grelhados com arroz EV Amiz ² Gulhede	357
	Sobremesa	Laranja 4	60
	Lanche	Leite com cereais de mel ou chocolate	202

Sal iodado é sal de cozinha (composto principalmente por NaCl) misturado com pequenas quantidades de vários sais do elemento iodo. A ingestão de iodo previne a deficiência de iodo.

Sal iodado é importante para saúde

4-5-2018
 falei com D. Acácio que me explicou
 • o concessionário Uniself.
 • e/ nutricionista da Uniself
 • tem cozinha própria
 (7) (1)

EV-1
 CB-2
 PX-2



Cozidos/estufados - 2+1+2+1 = 6
 Forno - 1+2+2 = 5
 Fritos - 1+1+2 = 4
 Gulhede - 1+ = 1
 ... - 1+ = 1



Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	valores nutricionais (Kcal)
2ª-feira	Sopa Prato Sobremesa Lanche	ENCERRADO	
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa Lanche	CARNAVAL	
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa Lanche	ENCERRADO	
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Alho francês ^P Bife de frango com esparregado e arroz branco ^{CB} Gelatina Iogurte de aromas e pão com queijo	90 469 ³ ^{Futo} 184 220
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Puré de legumes Macarrão gratinado com atum ^{PXG} ² ^e ^{massa cozido} Pera Leite com cereais de mel ou chocolate	94 573 60 202

Sal iodado é sal de cozinha (composto principalmente por NaCl) misturado com pequenas quantidades de vários sais do elemento iodo. A ingestão de iodo previne a deficiência de iodo.

Sal iodado é importante para saúde



EV-0
CB-1
PX-1



Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	valores nutricionais (Kcal)
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora	94
	Prato	Peito de peru no forno com molho de ananás e arroz	416 Forno
	Sobremesa	Maçã Golden 1	60
	Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga	343
3ª-feira	Sopa	Lombardo e cenoura	89
	Prato	Saladinha de peixe	343 cozido
	Sobremesa	Pera 2	60
	Lanche	logurte de aromas e pão com queijo	220
4ª-feira	Sopa	Grão com espinafres	173
	Prato	Chilli Beans	426
	Sobremesa	Gelatina	184
	Lanche	Sumo e pão de leite com fiambre	309
5ª-feira	Sopa	Canja 1X	143
	Prato	Frango assado com arroz e batata corada	401 Forno
	Sobremesa	Laranja 3	60
	Lanche	logurte de aromas e pão com queijo	220
6ª-feira	Sopa	Hortaliça	108
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista	586 Frito
	Sobremesa	Maçã Starking 4	60
	Lanche	Leite com cereais de mel ou chocolate	202

Sal iodado é sal de cozinha (composto principalmente por NaCl) misturado com pequenas quantidades de vários sais do elemento iodo. A ingestão de iodo previne a deficiência de iodo.

Sal iodado é importante para saúde

CV-1
CB-2
PX-2
Feijoado-1





Semana de 26 de fevereiro a 02 de março de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	valores nutricionais (Kcal)
2ª-feira	Sopa	Puré de legumes	94
	Prato	Bifinhos com cogumelos e espirais ⁴ <i>EV</i> Massa Frito ^C	500
	Sobremesa	Maçã golden 1	60
	Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga	343
3ª-feira	Sopa	Grão com abóbora <i>travão</i>	227
	Prato	Filetes de pescada com arroz ⁷ <i>PX</i> <i>Amiz</i> Frito ^P	610
	Sobremesa	Pera 2	60
	Lanche	logurte de aromas e pão com queijo	220
4ª-feira	Sopa	Creme de espinafres	95
	Prato	Lombo de porco assado com batata corada ³ <i>EV</i> Batata ^C	499 <i>Forno</i>
	Sobremesa	Gelatina ✓	184
	Lanche	Sumo e pão de leite com fiambre	309
5ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94
	Prato	Frango estufado com esparguete ⁵ <i>CB</i> Massa ^C estufada	428
	Sobremesa	Maçã starking 3	60
	Lanche	logurte de aromas e pão com queijo	297
6ª-feira	Sopa	Juliana ^P	89
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada de alface ⁸ <i>PXG</i> <i>Amiz</i>	496 <i>Forno</i>
	Sobremesa	logurte de aromas 4 ?	89
	Lanche	Leite com cereais de mel ou chocolate	202

EV - 2
CB - 1
PX - 2

Amiz - 8
Massa - 5
Batata - 3



COLÉGIO MARISTA DE CARCAVELOS

3º ano e 4º ano do 1º ciclo

Semana de 05 a 09 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa	Espinafres	103
	Prato	Rolo de carne no forno com esparguete ^P <i>(CV) Massa Forno</i>	864
	Alternativa	Caldeirada de peixe à Pescador	570
	Dieta	Frango corado simples com esparguete	510
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189
3ª-feira	Sopa	Juliana ^P	102
	Prato	Saladinha de salmão ² <i>(PXG) Massa coz</i>	634
	Alternativa	Espetada mista grelhada com batata frita e salada mista	865
	Dieta	Dourada grelhada com batata e salada	638
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas	60-89
4ª-feira	Sopa	Legumes	105
	Prato	Jardineira de peru ^P <i>(CB) Batata Guss</i>	496
	Alternativa	Cação de coentrada	478
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos	403
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189
5ª-feira	Sopa	Puré de cenoura com alho francês	97
	Prato	Bacalhau com natas e salada de alface ^{2 e} <i>PX Batata Forno</i>	930
	Alternativa	Ensopado de borrego	516
	Dieta	Salmão corado simples com batata e brócolos	609
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Mousse chocolate	60-89-394
6ª-feira	Sopa	Caldo verde ^P	98
	Prato	Arroz à valenciana ¹ <i>(CV) Arroz coz</i>	854
	Alternativa	Favas guisadas com legumes	316
	Dieta	Escalopes de porco grelhados com fusilli	536
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189

4-5-2018
 falei com a D. Acção que me esclareceu:
 • concessionário uniself.
 • er mutuaonista de uniself.
 • tem cozinha própria.

Buffet frio inclui:

*Saladas mistas (alface, tomate, pepino, couve roxa, beterraba, milho)

*Saladas diversas (feijão frade, grão, russa, legumes salteados)

Ementa sujeita a alteração

me esclareceu: V-2
 CB-1
 PX-2 (1G)
 cozidos/estufados - 2+2+1= 5
 Forno - 2+1+2+2= 7
 Fritos - 1+2= 3
 Guisados - 1+ 1
 Grelhados - 1

COLÉGIO MARISTA DE CARCAVELOS

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa	ENCERRADO	
	Prato		
	Alternativa		
	Dieta		
	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa	CARNAVAL	
	Prato		
	Alternativa		
	Dieta		
	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	ENCERRADO	
	Prato		
	Alternativa		
	Dieta		
	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	Alho francês	P 126
	Prato	Bife de frango grelhado com esparregado e arroz branco	CB Am ² 574
	Alternativa	Ervilhas com ovos escalfados	686
	Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	545
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189
6ª-feira	Sopa	Puré de legumes	105
	Prato	Macarrão gratinado com atum	(PXG) Massa Forno 821
	Alternativa	Salmao grelhado com batata cozida e feijão-verde	875
	Dieta	Carapaus grelhados com batata e salada mista	410
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas	60-89

CV-0
EB-1
PX-1 (Gelado)

Buffet frio inclui:

*Saladas mistas (alface, tomate, pepino, couve roxa, beterraba, milho)

*Saladas diversas (feijão frade, grão, russa, legumes salteados)

Ementa sujeita a alteração

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora	112
	Prato	Peito de peru no forno com molho de ananás e arroz <i>CB Amcz 3 e</i>	600 <i>Forno</i>
	Alternativa	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	800
	Dieta	Carne de vaca estufada com legumes e arroz	680
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189
3ª-feira	Sopa	Lombardo e cenoura	102
	Prato	Saladinha de peixe <i>Px Massa 4 P</i>	385 <i>cozido</i>
	Alternativa	Coelho no forno com ervas aromáticas e batata assada	612
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes	486
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas	60-89
4ª-feira	Sopa	Grão com espinafres <i>de leguminos P</i>	282
	Prato	Chilli Beans <i>leguminosas cozido</i>	750
	Alternativa	Bacalhau com broa	499
	Dieta	Peru estufado simples com arroz	641
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189
5ª-feira	Sopa	Canja <i>(1)</i>	181
	Prato	Frango assado com arroz e batata corada <i>CB Amcz Batata y P Forno</i>	565
	Alternativa	Lasanha de soja	808
	Dieta	Escalopes de frango grelhados com massa tricolor	453
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189
6ª-feira	Sopa	Hortaliça	104
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista <i>Px Amcz P</i>	862 <i>Fruita</i>
	Alternativa	Peçcada à Poveira com batata e brocólos	522
	Dieta	Perca grelhada com batata e brocólos	491
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Gelatina	60-89-189

Buffet frio inclui:

*Saladas mistas (alface, tomate, pepino, couve roxa, beterraba, milho)

*Saladas diversas (feijão frade, grão, russa, legumes salteados)

Ementa sujeita a alteração

*cv-0
CB-2
PX-2
leguminos-1*

COLÉGIO MARISTA DE CARAVELOS

Semana de 26 de fevereiro a 02 de março de 2018

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa	Puré de legumes	105
	Prato	Bifinhos com cogumelos e espirais (eV) Massa Frito?	733
	Alternativa	Carapauzinhos fritos com arroz de pimentos	691
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco	485
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189
3ª-feira	Sopa	Grão com abóbora (Travos)	232
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate (PX) Amiz Frito P	627
	Alternativa	Rancho à Beirã	808
	Dieta	Lombinhos de perca no forno com sumo de limão	269
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas	60-89
4ª-feira	Sopa	Creme de espinafres	103
	Prato	Lombo de porco assado com batata corada (CV) Batata Forno e	616
	Alternativa	Bacalhau à Zé do Pipo	650
	Dieta	Cozido simples	747
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Gelado	60-89-189
5ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94
	Prato	Frango de caril com puré de batata e salada (CB) Batata caril e cozido	714
	Alternativa	Alho francês à Brás com salada	423
	Dieta	Escalopes de peru grelhado com arroz de manteiga e salada	579
	Sobremesa*	Fruta da época / Gelado	60-189
6ª-feira	Sopa	Juliana	102
	Prato	Empadão de atum (arroz) com salada de alface (PX) Amiz Forno Pame	667
	Alternativa	Bacalhau à Zé do Pipo	650
	Dieta	Dourada grelhada com batata e salada mista	688
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Mousse chocolate	60-89-394

CV-2
eB-1
PX-2 (1 px grande)

Buffet frio inclui:

*Saladas mistas (alface, tomate, pepino, couve roxa, beterraba, milho)

*Saladas diversas (feijão frade, grão, russa, legumes salteados)

Ementa sujeita a alteração

Massa-5
Batata-4
Amiz-6

EML

Nutricionista
Dra. Ana Almeida
218171826

EML 34 ao 37

falei com a coordenadora de Educação que me deu contacto da nutricionista EML

33

cozida/estufada - 2 + 2 + 3 + 4 = 11 5 ou 9 Fev
Favo - 3 + 2 + 2 + 1 = 8
Tudo - 1 + 1

CML - 3
REFEITÓRIO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alface	292	70	2.5	0.4	9.9	1.9	1.6	0.2
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura	925	221	4.9	0.6	34.9	2.0	7.7	0.7
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz cenoura e brócolos	883	210	1.7	0.2	38.5	1.0	8.8	0.2
Legumes	Brócolos e cenoura	91	22	0.3	0.0	3.4	3.1	1.5	0.1
Sobremesa	Maçã	238	57	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Pão	Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5
Terça									
Sopa	Feijão catarinó com couve portuguesa	527	126	2.3	0.2	19.7	1.2	6.4	0.2
Prato	Perú assado fatiado com puré de batata	716	170	8.2	2.5	8.5	0.2	15.5	1.5
Vegetariana	Salteado de alho francês com puré de batata e sultanas	729	178	3.4	0.8	33.3	10.7	3.7	0.7
Salada	Salada de tomate e pepino	77	18	0.4	0.1	2.8	2.7	1.0	0.0
Sobremesa	Kiwi/laranja	223	53	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
Pão	Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5
Quarta									
Sopa	Feijão verde com abóbora	243	58	2.0	0.3	8.4	2.1	1.5	0.2
Prato	Bacalhau lascado com broa, batata, grão e ovo	576	138	2.2	0.4	17.2	0.9	11.9	1.4
Vegetariana	Saladina de grão com batata, macedónia e milho	544	130	2.0	0.2	21.4	1.3	5.9	0.1
Legumes	Macedónia/milho	268	62	1.6	0.0	6.9	0.0	4.6	0.0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	241	57	0.0	0.0	12.6	12.6	1.6	0.0
Pão	Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5
Quinta									
Sopa	Feijão branco com lombardo	418	100	1.8	0.3	14.9	2.2	5.6	0.2
Prato	Esparguete à bolonhesa	1049	249	11.1	3.9	21.3	1.0	15.7	0.2
Vegetariana	Bolonhesa de soja	1166	275	2.4	0.3	40.2	1.7	22.0	0.2
Salada	Salada de alface e couve roxa	75	18	0.1	0.0	2.5	2.2	1.9	0.0
Sobremesa	Pêra	170	41	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
Pão	Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5
Sexta									
Sopa	Nabiças com nabo	274	65	2.3	0.3	9.3	2.1	1.7	0.2
Prato	Corvina c/ salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	332	79	0.4	0.1	11.3	1.1	7.3	0.1
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, beterraba, feijão verde e cenoura	261	62	0.7	0.1	11.6	1.7	2.0	0.1
Salada	Salada de beterraba, tomate e pepino	77	18	0.3	0.1	3.0	3.0	1.0	0.1
Sobremesa	Banana/laranja	398	95	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
Pão	Pão de mistura	1129	270	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

Proteínas

EV - 1 - confeição local → 60
EB - 1
PX - 3

17 a 16 Fev



CML -4
REFEITÓRIO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião c/ abóbora	240	57	2,1	0,3	8,0	1,8	1,5	0,2
Prato	Hamburguer de vaca c/ arroz de primavera (cenoura/ervilhas) ^{1,6,12}	795	190	5,7	1,9	19,3	0,3	14,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de seitan com arroz primavera ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1122	268	10,0	1,1	27,9	0,0	15,3	1,1
Salada	Salada de cenoura, tomate e courgette	77	18	0,2	0,0	3,3	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Kiwi/laranja 1	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	320	76	2,2	0,3	10,5	1,9	3,5	0,2
Prato	Caldeirada de peixe (4 espécies) Batata cozida	330	79	0,7	0,2	10,1	1,0	7,8	0,2
Vegetariana	Empadão em arroz de vegetais e sementes de sésamo ¹¹	364	87	0,9	0,1	16,9	0,2	2,1	0,1
Legumes	Couve flor e cenoura cozida	98	24	0,1	0,0	3,9	3,6	1,9	0,1
Sobremesa	Banana 2	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de feijão com espinafres	521	125	2,1	0,3	19,9	1,6	6,4	0,2
Prato	Rolo de carne com macarrão ^{1,2,3} Massa Forno	1073	255	11,2	4,0	21,3	1,0	15,9	0,2
Vegetariana	Macarrão com alho francês e tomate ^{1,3}	620	146	2,1	0,4	26,3	1,7	4,3	0,2
Legumes	Couve galega e brócolos	109	26	0,6	0,0	2,6	1,9	2,7	0,0
Sobremesa	Maçã 3	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	230	55	1,9	0,3	7,3	1,8	1,8	0,2
Prato	Atum com feijão frade, batata e ovo ^{2,3,4} Batata cozida	725	173	6,1	0,8	16,0	1,1	13,1	0,4
Vegetariana	Feijão frade com batata, cenoura e lombardo	578	138	1,3	0,3	24,5	2,0	6,5	0,2
Legumes	Feijão verde e lombardo	91	22	0,2	0,0	2,8	2,3	2,2	0,0
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época ^{3,4}	398	95	3,0	0,6	11,1	2,1	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda com nabo	231	55	1,9	0,3	8,0	2,3	1,5	0,2
Prato	Bife de frango com esparguete ^{1,2,3} Massa Frita	536	200	2,6	0,5	23,4	1,0	19,8	0,2
Vegetariana	Esparguete com soja e legumes ^{1,3,6}	779	184	1,9	0,3	25,6	1,0	15,3	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	75	18	0,1	0,0	2,5	2,2	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra 5	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. -

Proteínas

EV - 2
CB - 1
PX - 2 (1 Grande)

19 a 24 Fev



CML 5
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas com couve juliana ^{1,6,8,11}	565	134	3,2	0,4	19,9	1,7	5,3	0,3
Prato	Salmão c/ molho manteiga, limão c/ farfalle (PX) massa cozida ⁴	1007	355	1,7	0,9	71,8	3,9	13,0	0,0
Vegetariana	Massa cotovelos c/ alho francês, cenoura e ervilhas ³	872	207	3,7	0,6	34,5	1,4	6,8	3,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	81	19	0,4	0,1	2,2	0,7	1,3	0,0
Sobremesa	Banana 1	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Cenoura com couve penca e B Amiz Forno ³	282	67	2,2	0,3	9,3	2,5	1,7	0,2
Prato	Arroz de pato	878	208	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Salada de arroz, grão e legumes (f. verde/cenoura) e frutos secos ⁸	1019	242	4,5	0,6	41,0	4,3	7,0	0,6
Tipo 1	Feijão verde ou cenoura	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã 2	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Creme de grão com espinafres PX Kuku Batata cozido ⁶	560	133	3,5	0,5	18,6	2,0	4,8	0,3
Prato	Pescada à brás ^{3,4}	903	217	12,5	4,8	12,3	0,4	12,6	2,3
Vegetariana	Feijoada c/ arroz (alho/cenoura) vegetariana ⁵	1119	266	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Couve coração e courgette	103	25	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,0
Sobremesa	Uvas ou pêssego ³	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Feijão verde e nabo	332	79	2,7	0,4	10,9	2,2	1,7	0,2
Prato	Feijoada de frango c/ legumes e B Fuzil Refogado cozido	880	209	3,5	0,5	30,0	0,7	14,1	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana ⁶	1119	266	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Cenoura e couve flor	118	28	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Pera 4	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Puré de abóbora com couve lombarda	299	71	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Bolinhas bacalhau no forno c/ arroz feijão e B Amiz Forno ⁴	1201	268	14,6	1,9	33,7	0,1	4,4	2,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ courgette, sultanas, sem. sesamo e batata ^{1,6,8,11}	726	172	4,8	0,6	23,7	3,9	7,8	0,6
Salada	Salada de cenoura, tomate e courgette	91	21	0,2	0,0	3,0	1,2	1,1	0,1
Sobremesa	Kiwi/laranja 5	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

eV-0
eB-2
PX-3

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

26 ou 27 Março



CML 1
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa	287	68	2.3	0.3	9.3	1.5	1.8	0.2
Prato	Arroz de cavala com cenoura ⁴ (PXG) Amoz 5 cozido P	704	167	2.1	0.0	28.7	1.6	7.5	0.4
Vegetariana	Arroz cenoura, brócolos, frutos secos e grão ³	1009	240	5.4	0.8	41.8	5.9	4.8	3.4
Tipo 1	Brócolos	134	32	0.8	0.1	1.5	1.2	3.4	0.0
Sobremesa	Kiwi/laranja 1	201	48	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5
Terça									
Sopa	Feijão vermelho com repolho	549	131	2.1	0.3	20.9	1.8	6.4	0.2
Prato	Frango assado e curgetes salteados com esparguete (CB) Massa frito	678	160	3.9	0.7	19.1	1.1	11.7	0.4
Vegetariana	Esparguete salteado com cubinhos soja e courgette ^{3,8}	1328	315	6.9	1.1	45.7	1.9	15.2	1.0
Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0.1	0.0	2.8	2.4	1.9	0.0
Sobremesa	Pêra 2	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5
Quarta									
Sopa	Crema ervilhas	310	74	2.0	0.3	9.5	2.0	2.7	0.2
Prato	Pescada à gomes só ^{3,4} Px Batata cozido P	410	97	1.9	0.3	11.3	0.7	8.2	0.2
Vegetariana	Chili de feijão branco c/ c.flor/cenoura e arroz branco ⁵	1087	259	3.2	0.3	40.7	0.9	16.0	1.6
Tipo 1	Feijão verde e cenoura	118	28	0.1	0.0	4.1	3.5	1.2	0.1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	231	54	0.0	0.0	12.3	12.2	1.3	0.5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5
Quinta									
Sopa	Curgete com cenoura	274	65	2.2	0.3	8.9	1.5	1.6	0.2
Prato	Estufado de carne de vaca (fatiada) com grão e massa riscada ^{1,3}	1170	279	11.7	3.7	24.2	1.1	17.0	0.2
Vegetariana	Estufado de grão com massa riscada e courgette ^{1,3}	1214	288	6.5	1.0	42.9	1.9	10.5	2.8
Salada	Salada de tomate e cenoura (EV) Massa 5 Estufado	100	23	0.2	0.0	3.9	2.0	0.7	0.1
Sobremesa	Maçã 4	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} cozido	1150	272	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5
Sexta									
Sopa	Crema de feijão frade e agrião	608	144	2.4	0.5	21.7	2.2	7.1	0.2
Prato	Salmão de tomatada com massa búzios ^{1,3} (PXG) Massa cozido P	958	236	14.3	2.6	15.1	1.3	11.4	0.2
Vegetariana	Salada quente de cogumelos/ervilhas/abobora e massa búzios ^{1,3}	980	230	3.3	0.6	41.5	3.1	7.7	3.9
Salada	Salada de pepino/beterraba	88	21	0.3	0.1	2.5	2.5	1.2	0.1
Sobremesa	Banana 5	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1.4	0.3	53.8	2.0	9.0	1.5

EV-1
CB-1
PX-3
Amoz-5
Batata-7
Massa-6

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

1-5-2018

Estágio final

34

Câmara Municipal de Oeiras EMENTA CONFEÇÃO LOCAL ANO LETIVO 2017/2018



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	05/02/2018 Kcal JIEB 117 Creme de vegetais	06/02/2018 Kcal JIEB 120/161 Frango assado no forno	07/02/2018 Kcal JIEB 81 Caldo verde	08/02/2018 Kcal JIEB 78 Creme de ervilhas	09/02/2018 Kcal JIEB 97 Alho francês
Prato	05/02/2018 Kcal JIEB 469/574 Arroz de cenoura, salada de açafrão e milho	06/02/2018 Kcal JIEB 60 Gelatina	07/02/2018 Kcal JIEB 57 Arroz branco e salada de açafrão	08/02/2018 Kcal JIEB 60 Iogurte de aroma	09/02/2018 Kcal JIEB 55 Massa à Carbonara
Guarnição/Acom panhamento	05/02/2018 Kcal JIEB 120/161 Frango assado no forno	06/02/2018 Kcal JIEB 469/574 Arroz de cenoura, salada de açafrão e milho	07/02/2018 Kcal JIEB 81 Caldo verde	08/02/2018 Kcal JIEB 78 Creme de ervilhas	09/02/2018 Kcal JIEB 97 Alho francês
Sobremesa	05/02/2018 Kcal JIEB 60 Gelatina	06/02/2018 Kcal JIEB 60 Gelatina	07/02/2018 Kcal JIEB 57 Arroz branco e salada de açafrão	08/02/2018 Kcal JIEB 60 Iogurte de aroma	09/02/2018 Kcal JIEB 55 Massa à Carbonara
Sopa	12/02/2018 Kcal JIEB 90 Agulão	13/02/2018 Kcal JIEB 90 Agulão	14/02/2018 Kcal JIEB 97 Alho francês	15/02/2018 Kcal JIEB 87 Espinafres	16/02/2018 Kcal JIEB 86 Creme de cenoura com massinhas
Prato	12/02/2018 Kcal JIEB 121/150 Hamburguer de vaca c/ cogumelos	13/02/2018 Kcal JIEB 121/150 Hamburguer de vaca c/ cogumelos	14/02/2018 Kcal JIEB 97 Alho francês	15/02/2018 Kcal JIEB 87 Espinafres	16/02/2018 Kcal JIEB 86 Creme de cenoura com massinhas
Guarnição/Acom panhamento	12/02/2018 Kcal JIEB 435/541 Arroz de manteiga, açafrão e couve	13/02/2018 Kcal JIEB 435/541 Arroz de manteiga, açafrão e couve	14/02/2018 Kcal JIEB 97 Alho francês	15/02/2018 Kcal JIEB 87 Espinafres	16/02/2018 Kcal JIEB 86 Creme de cenoura com massinhas
Sobremesa	12/02/2018 Kcal JIEB 60 Fruta da época	13/02/2018 Kcal JIEB 60 Fruta da época	14/02/2018 Kcal JIEB 97 Alho francês	15/02/2018 Kcal JIEB 87 Espinafres	16/02/2018 Kcal JIEB 86 Creme de cenoura com massinhas
Sopa	19/02/2018 Kcal JIEB 84 Creme de brócolos	20/02/2018 Kcal JIEB 84 Corgueteo com cubinhos de cenoura	21/02/2018 Kcal JIEB 87 Grão com nabica	22/02/2018 Kcal JIEB 192 Creme de legumes	23/02/2018 Kcal JIEB 78 Caldo verde
Prato	19/02/2018 Kcal JIEB 143/191 Nuguetes de frango no forno	20/02/2018 Kcal JIEB 143/191 Filetes de pescada no forno	21/02/2018 Kcal JIEB 106/123 Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura aos cubos	22/02/2018 Kcal JIEB 192 Creme de legumes	23/02/2018 Kcal JIEB 78 Caldo verde
Guarnição/Acom panhamento	19/02/2018 Kcal JIEB 446/551 Arroz de cenoura, salada de açafrão e tomate	20/02/2018 Kcal JIEB 446/551 Batata cozida, cenoura e couve	21/02/2018 Kcal JIEB 87 Grão com nabica	22/02/2018 Kcal JIEB 192 Creme de legumes	23/02/2018 Kcal JIEB 78 Caldo verde
Sobremesa	19/02/2018 Kcal JIEB 60 Fruta da época	20/02/2018 Kcal JIEB 60 Gelatina	21/02/2018 Kcal JIEB 110 Fruta da época	22/02/2018 Kcal JIEB 60 Iogurte de aromas	23/02/2018 Kcal JIEB 60 Fruta da época
Sopa	26/02/2018 Kcal JIEB 97 Alho francês	27/02/2018 Kcal JIEB 97 Espinafres	28/02/2018 Kcal JIEB 89 Feijão verde	29/02/2018 Kcal JIEB 89 Iogurte de aromas	01/03/2018 Kcal JIEB 89 Iogurte de aromas
Prato	26/02/2018 Kcal JIEB 163/204 Almôndegas estufadas (vac)	27/02/2018 Kcal JIEB 163/204 Abrótea no forno	28/02/2018 Kcal JIEB 89 Feijão verde	29/02/2018 Kcal JIEB 89 Iogurte de aromas	01/03/2018 Kcal JIEB 89 Iogurte de aromas
Guarnição/Acom panhamento	26/02/2018 Kcal JIEB 413/520 Esparguete, açafrão e tomate	27/02/2018 Kcal JIEB 413/520 Arroz de tomate, açafrão e milho	28/02/2018 Kcal JIEB 60 Fruta da época	29/02/2018 Kcal JIEB 60 Iogurte de aromas	01/03/2018 Kcal JIEB 60 Fruta da época
Sobremesa	26/02/2018 Kcal JIEB 60 Fruta da época	27/02/2018 Kcal JIEB 60 Gelatina	28/02/2018 Kcal JIEB 89 Feijão verde	29/02/2018 Kcal JIEB 89 Iogurte de aromas	01/03/2018 Kcal JIEB 89 Iogurte de aromas

Dr. Fernando Cardoso Nutricionista lar C.M.O.

re NET
2. escalas
2/1 Refectório local
legumi para
1-5-2018
no Fernando
nutricionista
para me desse que
fui eu a ser a
mentas e eu
uniseft e a
depois né.

mon

8-6-2018
2 escalas
refectório próprio

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1.Cereais que contêm glúten, 2.Cruzeiros, 3.Ovos, 4.Peixe, 5.Amendoados, 6.Soja, 7.Laticínios, 8.Frutos de casca dura, 9.Arroz, 10.Molho de soja, 11.Sementes de sésamo, 12.Dióxido de enxofre e sulfitos, 13.Neemolho. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos, junto de um colaborador.

Dra Raquel Ferreira
 68 escolas e/ouzinhas locais

Câmara Municipal de Sintra
 CONFEÇÃO LOCAL
 Ano Letivo 2017-2018

35
 P

Semana 4: de 05/02/2018 a 09/02/2018



		Segunda-Feira 05/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas <i>de leguminosa</i>	Energia	kcal	728,5
	Prato	Empadão de arroz de atum com espinafres, alho francês e milho <i>PXG ARROZ Forno</i>	Proteína	g	29,1
	Vegetais	Cenoura ralada e pepino	H. Carbono	g	101,9
	Sobremesa	Maçã Golden 1	Gordura	g	22,7
	Pão	Pão de mistura meio sal ✓	Gord. Saturada	g	2,8
Lanche	10H00	Pera	Fibra	g	15,3
	15H00	Pão de sementes com creme vegetal	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	216,7

		Terça-Feira 06/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Canja de galinha ①	Energia	kcal	784,8
	Prato	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete) <i>Massa UG. coz Refogado</i>	Proteína	g	35,3
	Vegetais	Incorporado no prato	H. Carbono	g	131,5
	Sobremesa	Laranja 2 e	Gordura	g	13,0
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	1,9
Lanche	10H00	logurte de aromas	Fibra	g	24,5
	15H00	Pão de mistura com compota	Energia	kcal	131,7
			Energia	kcal	142,9

Vegetariano

		Quarta-Feira 07/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Couve portuguesa P	Energia	kcal	650,9
	Prato	Febras no tacho com arroz de cenoura <i>ev, ARROZ Tacho</i>	Proteína	g	27,0
	Vegetais	Salada de alface e couve roxa	H. Carbono	g	98,2
	Sobremesa	Pera 3	Gordura	g	16,7
	Pão	Pão de mistura meio sal ✓	Gord. Saturada	g	3,5
Lanche	10H00	Maçã Starking	Fibra	g	9,7
	15H00	Pão de mistura com creme vegetal	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	190,9

		Quinta-Feira 08/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Abóbora com tomate P	Energia	kcal	694,5
	Prato	Pescada cozida com batata cozida <i>PX Batata cozida</i>	Proteína	g	41,9
	Vegetais	Brócolos e cenoura baby	H. Carbono	g	89,8
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta 4 ✓	Gordura	g	18,6
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	2,7
Lanche	10H00	Banana	Fibra	g	13,2
	15H00	Pão de centeio com queijo	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	162,7

cozidos 12
 estufado - 4+3+2+3
 Forno 1+1+3+1
 Fritos 1

		Sexta-Feira 09/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Juliana P	Energia	kcal	595,7
	Prato	Ratatui de peru (beringela, curgete, cenoura) com massa espiral <i>CB, massa cozido</i>	Proteína	g	36,3
	Vegetais	Incorporado no prato	H. Carbono	g	95,6
	Sobremesa	Banana 5	Gordura	g	7,6
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	1,3
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	Fibra	g	14,2
	15H00	Pão de mistura com fiambre	Energia	kcal	59,6
			Energia	kcal	164,2

ev-1
 CB-1
 PX - 2 1 Gordo
 Uge-1

* A lista poderá sofrer alterações
 ** Para identificação de alérgenos contactar o Departamento de Educação

Semana 5: de 12/02/2018 a 16/02/2018



		Segunda-Feira 12/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Brócolos P	Energia	kcal	707,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca, soja) 3 EV & SCJA MASSA REFEGA	Proteína	g	34,2
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	H. Carbono	g	99,6
	Sobremesa	Laranja 1	Gordura	g	19,1
	Pão	Pão de mistura meio sal ✓	Gord. Saturada	g	3,7
Lanche	10H00	Pera	Fibra	g	14,4
	15H00	Pão de mistura com queijo	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	166,0

		Terça-Feira 13/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Entrudo			
	Prato				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
Lanche	10H00				
	15H00				

		Quarta-Feira 14/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Curgete P	Energia	kcal	615,1
	Prato	Cotovelinhos de tamboril e tintureira com delícias do mar 4 PX, massa cozido	Proteína	g	28,1
	Vegetais	Salada de alface e couve roxa	H. Carbono	g	90,1
	Sobremesa	Purê de fruta com canela sem açúcar	Gordura	g	15,8
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	2,4
Lanche	10H00	Maçã Golden 2	Fibra	g	11,4
	15H00	Pão de mistura com fiambre	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	164,2

		Quinta-Feira 15/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Grão com agrião de germinação (1) Sem. P	Energia	kcal	675,9
	Prato	Ovo envolto em cogumelos e cenoura com arroz de coentros OVO AMEZ cozido	Proteína	g	24,7
	Vegetais	Salada de beterraba e milho 3	H. Carbono	g	101,4
	Sobremesa	Kiwi 3	Gordura	g	19,0
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	3,6
Lanche	10H00	logurte de aromas	Fibra	g	14,1
	15H00	Pão de sementes com creme vegetal	Energia	kcal	131,7
			Energia	kcal	216,7

		Sexta-Feira 16/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com couve galega ripada C	Energia	kcal	632,5
	Prato	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco) 2 PX / Batata Forno	Proteína	g	35,0
	Vegetais	Salada de alface e laranja	H. Carbono	g	89,3
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina 4 ✓	Gordura	g	15,1
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	4,5
Lanche	10H00	Banana	Fibra	g	8,4
	15H00	Pão de centeio com compota	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	187,6

EV-1
CB-0
PX-2
OVO-1

Semana 6: de 19/02/2018 a 23/02/2018



		Segunda-Feira 19/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Feijão verde P	Energia	kcal	613,8
	Prato	Empadão de arroz com tofu e legumes (cenoura, curgete, cogumelos, tomate) <i>Tofu Arroz Forno</i>	Proteína	g	20,0
	Vegetais	Salada de tomate e pepino <i>4</i>	H. Carbono	g	99,5
	Sobremesa	Pera <i>1</i>	Gordura	g	15,1
	Pão	Pão de mistura meio sal <input checked="" type="checkbox"/>	Gord. Saturada	g	1,8
Lanche	10H00	Maçã golden	Fibra	g	15,6
	15H00	Pão de sementes com queijo	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	191,8

Vegetariano

		Terça-Feira 20/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Alho francês P	Energia	kcal	607,9
	Prato	Atum com salada de grão (batata, cenoura) <i>PXG Batata cozido</i>	Proteína	g	26,5
	Vegetais	Salada de couve roxa e milho <i>3</i>	H. Carbono	g	84,2
	Sobremesa	Laranja <i>2</i>	Gordura	g	18,3
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	2,2
Lanche	10H00	Pera	Fibra	g	14,0
	15H00	Pão de mistura com creme vegetal	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	190,9

		Quarta-Feira 21/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Caldo verde P	Energia	kcal	645,5
	Prato	Arroz de pato <i>CB Arroz Forno</i>	Proteína	g	29,1
	Vegetais	Salada de alface e beterraba <i>5</i>	H. Carbono	g	93,9
	Sobremesa	Maçã Royal Gala <i>3</i>	Gordura	g	17,1
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	3,4
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	Fibra	g	7,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre	Energia	kcal	59,6
			Energia	kcal	164,2

		Quinta-Feira 22/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Grelos P	Energia	kcal	553,9
	Prato	Lulas estufadas com ervilhas, cenoura e batata <i>legum PX Batatas estufado</i>	Proteína	g	35,4
	Vegetais	Incorporado no prato	H. Carbono	g	88,3
	Sobremesa	Gelatina / Fruta <i>4</i>	Gordura	g	6,6
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	1,1
Lanche	10H00	Banana	Fibra	g	13,2
	15H00	Pão de mistura com compota	Energia	kcal	36,6
			Energia	kcal	142,9

		Sexta-Feira 23/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Lentilhas com couve branca <i>de Geminadas</i> P	Energia	kcal	638,7
	Prato	Carne de porco assada fatiada com massa fusilli <i>EV Massa Forno</i>	Proteína	g	28,9
	Vegetais	Brócolos e couve-flor <i>5</i>	H. Carbono	g	89,2
	Sobremesa	Banana <i>5</i>	Gordura	g	18,5
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord. Saturada	g	3,6
Lanche	10H00	logurte de aromas	Fibra	g	11,0
	15H00	Pão de centeio com creme vegetal	Energia	kcal	131,7
			Energia	kcal	187,6

EV - 1
CB - 1
PX - 2 ¹ Gado
Veg - 1

* A fruta poderá sofrer alterações
** Para identificação de alergénios contactar o Departamento de Educação

Semana 7: de 26/02/2018 a 02/03/2018




		Segunda-Feira 26/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas <i>de leguminosa 6 legem e</i>	Energia	kcal	600,8
	Prato	Macarrão gratinado com legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho) e queijo <i>queijo Massa Forno</i>	Proteína	g	23,3
	Vegetais	Salada de tomate	H.Carbono	g	96,3
	Sobremesa	Laranja <i>1</i>	Gordura	g	13,6
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	3,1
Lanche	10H00	Pera	Fibra	g	16,0
	15H00	Pão de mistura com queijo	Energia	kcal	36,6
		Terça-Feira 27/02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Feijão verde <i>P</i>	Energia	kcal	620,6
	Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz branco <i>PX, Amz estufado 6</i>	Proteína	g	29,5
	Vegetais	Cenoura baby e brócolos	H.Carbono	g	99,1
	Sobremesa	Pera <i>2</i>	Gordura	g	11,8
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	1,8
Lanche	10H00	Maçã Royal gala	Fibra	g	10,5
	15H00	Pão de sementes com creme vegetal	Energia	kcal	36,6
		Quarta-Feira 28 /02/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Abóbora <i>P</i>	Energia	kcal	556,4
	Prato	Cozido simples de frango (lombardo, grão, nabo, cenoura, batata) <i>S EB Batata cozido</i>	Proteína	g	39,6
	Vegetais	Incorporado no prato	H.Carbono	g	83,6
	Sobremesa	Kiwi <i>3</i>	Gordura	g	7,1
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	3,8
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	Fibra	g	15,1
	15H00	Pão de mistura com fiambre	Energia	kcal	59,6
		Quinta-Feira 01/03/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Espináfres <i>P</i>	Energia	kcal	741,9
	Prato	Filetes de panga fritos com arroz de tomate e coentros <i>PX, Amz Frito 7</i>	Proteína	g	27,8
	Vegetais	Salada de alface e pepino	H.Carbono	g	106,8
	Sobremesa	Gelatina <i>✓</i>	Gordura	g	22,6
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	2,9
Lanche	10H00	Banana	Fibra	g	6,9
	15H00	Pão de mistura com compota	Energia	kcal	36,6
		Sexta-Feira 02/03/2018	Informação Nutricional		
Almoço	Sopa	Couve-flor e curgete <i>P</i>	Energia	kcal	522,5
	Prato	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura, batata) <i>6 eV Batata Jard</i>	Proteína	g	26,4
	Vegetais	Incorporado no prato	H.Carbono	g	79,4
	Sobremesa	Maçã Golden <i>4</i>	Gordura	g	11,0
	Pão	Pão de mistura meio sal	Gord.Saturada	g	3,0
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	Fibra	g	13,4
	15H00	Pão de centeio com creme vegetal	Energia	kcal	131,7

*Amz - 7
Massa - 6
Batata - 6*

*eV - 7
eB - 1
PX - 2
Queijo - 1*

* A fruta poderá sofrer alterações
** Para identificação de alergénios contactar o Departamento de Educação

4-5-2018
Jali e/ D Beatriz Brandão / Educação e M.E
para saber se tem nutricionista? 

Não tem nutricionista quem fez as ementas é a uniself.
8-6-2018 Jali e/ D Beatriz Brandão
deu informação das **Semana 5**
Semana de 05 a 09 de Fevereiro de 2018

Educação
Ação Social
2018

escolas
confeição
propria
23 Total
+
32 S/
confeição
propria

1-55
escolas
total

		EMENTA	Alergênicos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Sopa de Espinafres		82
	Prato	Hamburguer com esparguete e ¹ Massa ^P Frito	gluten, soja e sulfitos	385
	Salada/ legumes	Couve de Bruxelas ^{legumes}		51
	Vegetariano	Jardineira vegetariana		350
	Sobremesa	Fruta da época ¹		50

3ª	Sopa	Grão ^{leguminosa}		209
	Prato	Arroz de Atum ^{PXG} ¹ Aniz cozido ^P	Peixe	402
	Salada/ legumes	Feijão verde salteado ²		36
	Vegetariano	Cogumelos estufados com soja e cenoura, arroz branco e salada de tomate e alface	Soja	513
	Sobremesa	Gelatina de ananás [✓]		184

4ª	Sopa	Creme de Abóbora ^e		75
	Prato	Frango assado com arroz de legumes e ^B Aniz Frito ²		545
	Salada/ legumes	Alface		47
	Vegetariano	Feijão guisado com cenoura, abóbora, couve e massa	Glúten	317
	Sobremesa	Fruta da época ²		50

5ª	Sopa	Creme de alho francês ^e		82
	Prato	Figurinhas de pescada no forno, arroz de ³ brócolos	Glúten, Peixe	565
	Salada/ legumes	Couve lombarda cozida ^{PX} ³ Aniz Frito		54
	Vegetariano	Empadão de batata de soja e legumes (alho francês, cenoura e milho) e brócolos cozidos	Soja	448
	Sobremesa	Fruta ³		50

6ª	Sopa	Creme de agrião ^e		80
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ²		519
	Salada/ legumes	ervilha e cenoura ^{eV} ² Massa estufada		77
	Vegetariano	Crepes de legumes, arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	Glúten	535
	Sobremesa	Fruta da época ⁴		50

eV-2
eB-1
PX-2-1
L-0

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tramoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

cozidos/estufados = 2+3+3+2 = 10
Frito = 2+1+1+1 = 5
Fruta = 1+1+2 = 4

Semana 6
Semana de 12 a 16 de Fevereiro de 2018

		EMENTA	Alergêneos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Creme de legumes <i>e</i>		85
	Prato	Almôndegas de vaca com molho de tomate e massa espiral	Glúten, Soja, Sulfitos	498
	Salada/ legumes	Brócolos cozidos <i>ev</i> <i>Massa³ estufada</i>		51
	Vegetariano	Bolonesa de lentilhas e feijão verde cozido	Glúten	454
	Sobremesa	Fruta da época <i>1</i>		50
3ª	Sopa	/ CARNAVAL /		
	Prato			
	Salada/ legumes			
	Vegetariano			
	Sobremesa			
4ª	Sopa	Creme de alface <i>e</i>		79
	Prato	Arroz de carne simples (porco e frango) <i>ev</i> <i>4</i> <i>EB</i> <i>Amiz</i> <i>e</i>		474
	Salada/ legumes	Couve cozida		54
	Vegetariano	Estufadinho de feijão com batata, cenoura e lombardo		317
	Sobremesa	Fruta da época <i>2</i>		50
5ª	Sopa	creme de cenoura com feijao verde <i>e</i>		88
	Prato	Medalhões de Pescada com batata corada <i>1</i>	Peixe	388
	Salada/ legumes	Cenoura <i>Px</i> <i>Batata</i> <i>co</i>		52
	Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, cenoura e nabo e salada de alface		460
	Sobremesa	Fruta <i>3</i>		50
6ª	Sopa	Creme de courgette <i>e</i>		85
	Prato	Frango assado com arroz <i>EB</i> <i>Amiz</i> <i>5</i> <i>Forno</i>		475
	Salada/ legumes	alface <i>LC</i>		36
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, arroz e brócolos cozidos	Soja	442
	Sobremesa	Fruta da época <i>4</i>		50

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

ev-2
EB-1
Px=1
U-

Semana 7

Semana de 19 a 23 de Fevereiro de 2018

		EMENTA	Alergênicos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Creme de vegetais	-	107
	Prato	Carne picada estufada com cenoura e arroz de ervilhas ^{leg}	Glúten, Soja, Sulfitos	451
	Salada/ legumes	Agrião e milho ^{EV Amoz estufado}	-	81
	Vegetariano	Arroz à valenciana com cogumelos e brócolos	-	387
	Sobremesa	Fruta da época ¹	-	50
3ª	Sopa	Creme de brócolos	-	82
	Prato	Saladinha de bacalhau com ovo cozido	Peixe, ovo	398
	Salada/ legumes	ervilha e cenoura ^{PX Batata cozido}	-	77
	Vegetariano	Chilli vegetariano e salada de alface e cenoura	-	454
	Sobremesa	Gelatina de morango [✓]	Sulfitos	184
4ª	Sopa	Caldo verde	-	80
	Prato	Frango assado com massa espiral ^{EB Massa Forno}	Glúten	548
	Salada/ legumes	Alface	-	47
	Vegetariano	Soja de tomata com fusilli e cenoura ralada	Soja, Glúten	425
	Sobremesa	Fruta da época ²	-	50
5ª	Sopa	Feijão de manteiga com grelos ^{Tram}	-	188
	Prato	Tesourinhos com arroz de tomate ^{PX Amoz Frito}	Peixe, glúten	565
	Salada/ legumes	Couve flor salteada	-	32
	Vegetariano	Caril de grão, arroz branco e brócolos	Glúten	482
	Sobremesa	Fruta da época ³	-	50
6ª	Sopa	Abóbora com feijão verde	-	84
	Prato	Arroz à valenciana (carne porco, frango e salsichas) ^{cozido}	Soja	614
	Salada/ legumes	Cenoura e ervilha ^{EV EB sal secha Amoz frito}	-	50
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cogumelos e lentilhas) e cenoura ralada	-	350
	Sobremesa	Fruta da época ⁴	-	50

EV-1+1
EB-1+1
PX-2
L-0

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana 8
Semana de 26 de Fevereiro a 02 de Março de 2018

		EMENTA	Alergênicos	V. E. (Kcal)
2ª	Sopa	Sopa de Espinafres	-	84
	Prato	Hamburguer com esparguete ⁵ massa ¹ fruta ^P	sulfitos, gluten e soja	385
	Salada/ legumes	Couve de Bruxelas ^{leg e}	-	81
	Vegetariano	Jardineira vegetariana	-	350
	Sobremesa	Fruta da época ¹	-	50
3ª	Sopa	Creme de feijão encarnado com espinafres	-	198
	Prato	Medalhões de pescada com arroz ^g ⁹ ^{Amaz} ^{coz}	Peixe	383
	Salada/ legumes	Ervilha e Milho	-	106
	Vegetariano	Cogumelos estufados com soja e cenoura, arroz branco e salada de tomate e alface	Soja	513
	Sobremesa	logurte de aromas [✓]	Leite	89
4ª	Sopa	Juliana	-	84
	Prato	Tirinhas de porco com molho de cogumelos e massa espiral ^{fruta}	Glúten	523
	Salada/ legumes	Couve flor cozida ^{eV} ⁶ ^{Massa}	-	50
	Vegetariano	Feijão guisado com cenoura, abóbora, couve e massa	Glúten	317
	Sobremesa	Fruta da época ²	-	50
5ª	Sopa	Nabo e cenoura	-	78
	Prato	Empadão de Atum com arroz ^(PxG) ¹⁰ ^{Amaz} ^{Frango}	Glúten, Peixe	402
	Salada/ legumes	Couve roxa ²	-	50
	Vegetariano	Empadão de batata de soja e legumes (alho francês, cenoura e milho) e brócolos cozidos	Soja	448
	Sobremesa	Fruta da época ³	-	50
6ª	Sopa	Creme de couve flor	-	79
	Prato	Jardineira de frango (batata, ervilhas e cenoura) ³	-	352
	Salada/ legumes	Alface ^{eB} ^{Batata} ^{cozida}	-	47
	Vegetariano	Crepes de legumes, arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	Glúten	535
	Sobremesa	Fruta da época ⁴	-	50

Massa-6
Amaz-10
Batata-3

eV-2
eB-1
Px-2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

