



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 13 a 17 de janeiro de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à primaveril (cenoura e ervilhas) com esparguete <sup>1,3</sup>	689	163	3,5	0,6	18,7	1,2	13,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,5	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>	595	141	3,0	0,4	17,8	0,4	9,9	0,5
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,5	1,1	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca com salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7</sup>	1128	275	11,3	4,5	28,9	0,9	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres em juliana	199	47	1,1	0,2	7,6	0,4	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida e brócolos <sup>2,4</sup>	363	86	1,4	0,2	9,5	0,2	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de legumes <sup>1,3,5,6</sup>	761	182	7,5	1,8	18,7	0,8	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1114	267	6,0	1,0	38,7	2,6	10,7	0,8

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espargos	402	45	1,1	0,1	7,0	0,5	1,4	0,3
Prato	Massa de atum e salada de alface e pepino <sup>1,3,4,7</sup>	881	210	7,7	1,8	22,0	0,5	12,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	139	5,6	2,1	17,5	6,2	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	0,5	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	717	170	4,4	0,7	20,2	0,7	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batatinhas areada (batatinha assada e polvilhada com pão ralado) esparregado de espinafres <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	678	162	9,1	1,7	12,7	0,5	6,8	0,3
Sobremesa	Aletria ou fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas massa espiral e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>1,3</sup>	920	219	9,1	2,8	21,4	1,4	12,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca com massinhas <sup>1,3</sup>	273	65	1,2	0,2	11,2	0,5	1,7	0,1
Prato	Solha panada com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (repolho e cenoura) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1078	257	11,8	1,5	26,7	0,5	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada com esparguete salteado e salada <sup>1,3</sup>	924	221	11,1	3,1	15,6	0,7	14,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão e hortícolas	233	55	1,1	0,2	8,9	0,5	1,9	0,1
Prato	Salada russa de atum com ovo <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	483	115	3,8	0,4	13,4	0,3	6,0	0,4
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época <sup>3,5,6,7</sup>	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Grelhada mista (febra, frango) feijão preto, arroz, e bacon com salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	796	189	5,7	1,7	18,4	0,2	15,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1000	238	6,9	0,9	37,5	1,3	5,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,4	1,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno com corn flakes, espirais tricolor e salada de alface e pepino <sup>1,3,8</sup>	937	221	3,7	0,8	32,5	1,9	13,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1114	267	6,0	1,0	38,7	2,6	10,7	0,8

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	199	47	1,1	0,2	7,6	0,4	1,2	0,1
Prato	Salmão com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3,4</sup>	1061	253	13,7	2,6	19,3	1,2	12,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	139	5,6	2,1	17,5	6,2	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	212	50	1,2	0,2	8,1	0,1	1,3	0,2
Prato	Lombo de porco assado com batata frita, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa <sup>5,6</sup>	929	223	14,0	2,1	13,2	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,5	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum, brócolos e cenoura cozidos <sup>4,7</sup>	892	212	7,7	2,1	24,0	0,8	11,2	1,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,5	1,2	0,1
Prato	Gratinado de massa lacinhos (queijo),, tirinhas de frango grelhadas e salada de alface, beterraba e milho <sup>1,7</sup>	814	193	4,3	2,3	19,2	1,2	19,3	0,5
Sobremesa	Maçã assada com canela (sem adição de açúcar) ou fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>4</sup>	372	88	0,9	0,2	12,0	0,3	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,3</sup>	856	204	8,4	2,7	20,2	1,4	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	0,5	1,3	0,1
Prato	Peixe à brás e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1051	252	15,3	4,2	18,2	0,5	10,1	0,7
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	503	119	2,8	2,3	21,6	17,3	1,5	0,2
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,5	1,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz à primavera e salada mista	650	154	4,5	0,8	16,0	0,8	12,0	0,4
Sobremesa	Gelatina com fruta / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,4	1,2	0,2
Prato	Espirais com atum, alho-francês, cenoura e milho <sup>1,3,4,7</sup>	926	220	8,1	1,9	23,2	0,5	12,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Espetada de peru grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura	457	109	3,1	1,4	13,2	0,1	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1114	267	6,0	1,0	38,7	2,6	10,7	0,8

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,5	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada crocantes (panado com farinha de milho) com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	468	111	2,6	0,3	14,7	1,2	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	139	5,6	2,1	17,5	6,2	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	0,5	2,2	0,1
Prato	Arroz de aves (com chouriço) gratinado no forno com queijo ralado e salada de alface, cebola, cenoura e milho <sup>1,3,6,7</sup>	778	185	7,3	2,5	14,9	0,4	14,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,4	1,2	0,1
Prato	Pescada cozida com batatinha, brócolos e cenourinhas cozidas <sup>4</sup>	343	81	0,5	0,1	11,4	0,2	7,2	0,3
Sobremesa	Bolo de chocolate ou fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1815	435	25,2	4,6	44,8	18,6	5,7	0,4
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,5	2,2	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	796	189	4,7	1,2	20,3	1,0	15,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde	203	48	1,1	0,2	8,0	0,5	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco assado à padeiro, com arroz branco e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	693	164	3,4	0,5	22,5	0,6	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz alegre <sup>1,6,12</sup>	757	180	7,1	2,0	14,9	0,4	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	204	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,3	0,1
Prato	Bacalhau cozido, grão e ovo <sup>3,4</sup>	416	98	0,8	0,2	14,7	0,2	7,2	0,9
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	238	57	1,2	0,2	9,2	0,4	1,8	0,1
Prato	Perna de peru estufada, em tomate, cebola e alho com massa espiral, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	696	165	6,4	1,8	13,3	1,1	13,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	212	50	1,2	0,2	8,1	0,1	1,3	0,2
Prato	Carapau grelhado com molho verde, batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>4,12</sup>	387	92	1,9	0,3	11,3	0,4	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,5	2,2	0,1
Prato	Panadinhos de porco com arroz de legumes, brócolos e cenoura cozidos <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	875	209	9,9	1,6	18,6	0,9	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1114	267	6,0	1,0	38,7	2,6	10,7	0,8

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 2 a 6 de março de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,7	0,7	1,3	0,1
Prato	Aroz de potas e salada de alface, cebola e tomate <sup>14</sup>	528	125	2,1	0,3	15,7	0,5	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	139	5,6	2,1	17,5	6,2	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca	204	49	1,1	0,2	8,0	0,5	1,1	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco e frango) <sup>1,3</sup>	823	196	6,3	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,4	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata cozida, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	623	149	8,4	1,6	10,6	0,3	6,9	0,3
Sobremesa	Aletria ou fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão	236	56	1,1	0,2	8,8	0,4	1,8	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa farfalle e salada de alface, beterraba e milho <sup>1</sup>	668	157	1,4	0,4	16,8	1,0	19,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>	270	64	1,1	0,2	11,3	0,4	1,7	0,1
Prato	Arinca assada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	597	142	2,9	0,4	16,7	0,5	11,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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





## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 9 a 13 de março de 2020

### Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à primaveril (cenoura e ervilhas) com esparguete <sup>1,3</sup>	689	163	3,5	0,6	18,7	1,2	13,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,5	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>	595	141	3,0	0,4	17,8	0,4	9,9	0,5
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,5	1,1	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca com salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7</sup>	1128	275	11,3	4,5	28,9	0,9	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres em juliana	199	47	1,1	0,2	7,6	0,4	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida e brócolos <sup>2,4</sup>	363	86	1,4	0,2	9,5	0,2	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de legumes <sup>1,3,5,6</sup>	761	182	7,5	1,8	18,7	0,8	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1114	267	6,0	1,0	38,7	2,6	10,7	0,8

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 16 a 20 de março de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espargos	402	45	1,1	0,1	7,0	0,5	1,4	0,3
Prato	Massa de atum e salada de alface e pepino <sup>1,3,4,7</sup>	881	210	7,7	1,8	22,0	0,5	12,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	139	5,6	2,1	17,5	6,2	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	0,5	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	717	170	4,4	0,7	20,2	0,7	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batatinhas areada (batatinha assada e polvilhada com pão ralado) esparregado de espinafres <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	678	162	9,1	1,7	12,7	0,5	6,8	0,3
Sobremesa	Aletria ou fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru grelhados massa espiral e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>1,3</sup>	644	152	1,3	0,3	19,0	1,2	15,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca com massinhas <sup>1,3</sup>	273	65	1,2	0,2	11,2	0,5	1,7	0,1
Prato	Solha panada com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (repolho e cenoura) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1078	257	11,8	1,5	26,7	0,5	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 23 a 27 de março de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada com esparguete salteado e salada <sup>1,3</sup>	924	221	11,1	3,1	15,6	0,7	14,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão e hortícolas	233	55	1,1	0,2	8,9	0,5	1,9	0,1
Prato	Salada russa de atum com ovo <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	483	115	3,8	0,4	13,4	0,3	6,0	0,4
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época <sup>3,5,6,7</sup>	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Grelhada mista (febra, frango) feijão preto, arroz, e bacon com salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	796	189	5,7	1,7	18,4	0,2	15,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1000	238	6,9	0,9	37,5	1,3	5,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,4	1,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno com corn flakes, espirais tricolor e salada de alface e pepino <sup>1,3,8</sup>	937	221	3,7	0,8	32,5	1,9	13,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1114	267	6,0	1,0	38,7	2,6	10,7	0,8

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 30 de março a 3 de abril de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	199	47	1,1	0,2	7,6	0,4	1,2	0,1
Prato	Salmão com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3,4</sup>	1061	253	13,7	2,6	19,3	1,2	12,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	139	5,6	2,1	17,5	6,2	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	212	50	1,2	0,2	8,1	0,1	1,3	0,2
Prato	Lombo de porco assado com batata frita, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa <sup>5,6</sup>	929	223	14,0	2,1	13,2	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,5	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum, brócolos e cenoura cozidos <sup>4,7</sup>	892	212	7,7	2,1	24,0	0,8	11,2	1,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,5	1,2	0,1
Prato	Gratinado de massa lacinhos (queijo),, tirinhas de frango grelhadas e salada de alface, beterraba e milho <sup>1,7</sup>	814	193	4,3	2,3	19,2	1,2	19,3	0,5
Sobremesa	Maçã assada com canela (sem adição de açúcar) ou fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>4</sup>	372	88	0,9	0,2	12,0	0,3	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



## COLÉGIO PORTUGUÊS

### PRÉ ESCOLAR

Semana de 6 a 10 de abril de 2020

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,4	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,3</sup>	856	204	8,4	2,7	20,2	1,4	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	0,5	1,3	0,1
Prato	Peixe à brás e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1051	252	15,3	4,2	18,2	0,5	10,1	0,7
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	503	119	2,8	2,3	21,6	17,3	1,5	0,2
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,5	1,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz à primavera e salada mista	650	154	4,5	0,8	16,0	0,8	12,0	0,4
Sobremesa	Gelatina com fruta / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,4	1,2	0,2
Prato	Espirais com atum, alho-francês, cenoura e milho <sup>1,3,4,7</sup>	926	220	8,1	1,9	23,2	0,5	12,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Espetada de peru grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura	457	109	3,1	1,4	13,2	0,1	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão de sementes com manteiga <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	1114	267	6,0	1,0	38,7	2,6	10,7	0,8

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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