



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espargos	402	45	1,1	0,1	7,0	0,9	1,4	0,3
Prato	Massa de atum e salada de alface e pepino ^{1,3,4,7}	881	210	7,7	1,8	22,0	0,4	12,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	679	161	4,0	0,7	19,1	0,7	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão mistura com doce ^{1,3,6,7,8,12}	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
Quarta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Sobremesa									
Lanche									
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas massa espiral e legumes cozidos (Brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	920	219	9,1	2,8	21,4	1,4	12,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco ^{1,3,6,7,8,12}	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca com massinhas ^{1,3}	273	65	1,2	0,2	11,2	1,0	1,7	0,1
Prato	Solha panada com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (repolho e cenoura) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1078	257	11,8	1,5	26,7	0,5	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e regional com fiambre ^{1,3,6,7}	500	118	2,0	0,9	19,4	3,0	5,2	0,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 13 a 17 de dezembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada com esparguete salteado e salada ^{1,3}	924	221	11,1	3,1	15,6	0,7	14,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4
Terça									
Sopa	Sopa de feijão e hortícolas	233	55	1,1	0,2	8,9	0,8	1,9	0,1
Prato	Salada russa de atum com ovo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	483	115	3,8	0,4	13,4	1,1	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Grelhada mista (febra, frango) feijão preto, arroz e bacon com salada de alface ^{1,3,6,7}	796	189	5,7	1,7	18,4	0,2	15,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1000	238	6,9	0,9	37,5	1,3	5,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco ^{1,3,6,7,8,12}	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Coxa de peru assada com batata e salada de alface e pepino	541	129	5,7	1,6	8,1	0,6	11,0	0,2
Sobremesa	Leite creme /bolo rei/ Fruta da época ^{1,3,7}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão de regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,11}	588	141	7,3	3,6	12,9	4,1	4,9	0,4

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, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 3 a 7 de janeiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	199	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Salmão com esparguete e legumes cozidos ^{1,3,4}	1061	253	13,7	2,6	19,3	1,2	12,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Lombo de porco assado com batata frita, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{5,6}	929	223	14,0	2,1	13,2	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,6,7,8,12}	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala brócolos e cenoura cozidos ^{4,6,7}	887	211	8,0	2,0	24,0	0,8	10,2	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com massa e salada de alface, beterraba e milho ¹	736	173	1,4	0,4	21,6	1,3	18,4	0,4
Sobremesa	Maçã assada com canela (sem adição de açúcar) ou Fruta da época(3 variedades)	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco ^{1,3,6,7,8,12}	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	294	70	1,4	0,3	7,1	0,3	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7}	500	118	2,0	0,9	19,4	3,0	5,2	0,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3}	856	204	8,4	2,7	20,2	1,4	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Peixe à brás e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1018	244	15,3	5,7	16,4	0,7	10,0	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	503	119	2,8	2,3	21,6	17,3	1,5	0,2
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1,1	0,2	7,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz à primavera e salada mista(3 variedades)	650	154	4,5	0,8	16,0	0,8	12,0	0,4
Sobremesa	Gelatina com fruta / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Red fish assado com batata assada ⁴	451	107	3,0	0,5	11,3	0,8	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco ^{1,3,6,7,8,12}	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz e salada de alface e cenoura ^{1,7}	922	220	10,3	3,6	20,1	0,4	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão de regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,11}	588	141	7,3	3,6	12,9	4,1	4,9	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada crocantes (panado com farinha de milho) com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	468	111	2,6	0,3	14,7	1,2	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Creme de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Arroz de aves (com chouriço)gratinado no forno com queijo ralado e salada de alface, cebola, cenoura e milho ^{1,3,6,7}	778	185	7,3	2,5	14,9	0,4	14,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,6,7,8,12}	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	410	97	2,3	0,4	11,4	0,8	7,3	0,3
Sobremesa	Bolo de chocolate ou Fruta da época ^{1,3,5,6,7}	1815	435	25,2	4,7	44,8	18,6	5,7	0,4
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista ^{1,3}	796	189	4,7	1,2	20,3	1,0	15,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco ^{1,3,6,7,8,12}	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde	203	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco assado à padeiro com arroz branco e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	693	164	3,4	0,5	22,5	0,6	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7}	500	118	2,0	0,9	19,4	3,0	5,2	0,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz alegre ^{1,6,12}	758	180	4,8	0,3	22,4	0,6	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	204	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Salmão grelhado com batata cozida ⁴	631	151	7,8	1,5	12,1	0,8	7,4	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ou Fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	238	57	1,2	0,2	9,2	0,9	1,8	0,1
Prato	Perna de frango estufada, em tomate, cebola e alho com massa espiral, cenoura e ervilhas ^{1,3}	696	165	6,4	1,8	13,3	1,1	13,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Carapau grelhado com molho verde, batata cozida e salada de tomate e cebola ^{4,12}	387	92	1,9	0,3	11,3	1,1	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco ^{1,3,6,7,8,12}	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Panadinhos de porco com arroz de legumes, brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	875	209	9,9	1,6	18,6	0,9	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,11}	588	141	7,3	3,6	12,9	4,1	4,9	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Arroz de potas e salada de alface, cebola e tomate ¹⁴	528	125	2,1	0,3	15,7	0,5	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca	204	49	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Massa à Lavrador (porco e frango) ^{1,3}	823	196	6,3	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,6,7,8,12}	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata cozida, cenoura e feijão-verde ⁴	623	149	8,4	1,6	10,7	1,0	6,9	0,3
Sobremesa	Aletria ou Fruta da época ^{1,3,5,6,7}	1064	253	7,6	3,3	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão	236	56	1,1	0,2	8,8	0,9	1,8	0,1
Prato	Almondégas de aves com esparguete e salada ^{1,3}	822	195	5,5	1,4	21,4	0,9	13,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco ^{1,3,6,7,8,12}	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	270	64	1,1	0,2	11,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Filete de tilápia assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ⁴	560	161	3,4	0,4	17,7	0,6	7,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7}	500	118	2,0	0,9	19,4	3,0	5,2	0,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à Primavera (cenoura e ervilhas) com esparguete ^{1,3}	689	163	3,5	0,6	18,7	1,2	13,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	900	214	4,7	0,6	34,4	1,8	7,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Macarronada (frango e porco) com salada de alface e cenoura ralada ^{1,3}	776	184	5,9	1,6	20,2	1,6	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres em juliana	199	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Tiras de pata com salada russa e brócolos ^{2,4}	363	86	1,4	0,2	9,5	0,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco ^{1,3,6,7,8,12}	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	1,0	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de legumes ^{1,3,5,6}	761	182	7,5	1,9	18,7	0,8	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,11}	588	141	7,3	3,6	12,9	4,1	4,9	0,4

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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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