



Colégio Português  
1, 2 e 3º CICLO  
Semana de 6 a 10 de junho de 2022  
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	0,9	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	0,4	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 regional com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão integral 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	0,8	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	1,0	6,8	0,3
Sobremesa	Aletria ou Fruta da época <sup>1,3,6,7</sup>	1020	242	6,4	2,6	37,0	17,2	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão de mistura 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	1,0	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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. 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 junho de 2022  
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	1,0	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 regional com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	483	115	3,8	0,4	13,4	1,1	6,0	0,4
Sobremesa	Arroz-doce ou Fruta da época <sup>3,6,7</sup>	1009	239	6,1	2,5	39,3	17,2	6,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão integral 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	0,8	1,2	0,1
Prato	Grelhada mista (febra, frango) feijão preto, arroz e bacon com salada de alface <sup>1,6,7,12</sup>	801	190	5,8	1,8	18,4	0,2	15,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de mistura 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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
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	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>	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:<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. 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 20 a 24 de junho de 2022  
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	0,8	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 regional com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Rojões com batata frita, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa	637	422	13,4	2,4	13,2	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão integral 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	0,9	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala brócolos e cenoura cozidos <sup>4,6,7</sup>	887	211	8,0	2,0	24,0	0,8	10,2	0,6
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 de mistura 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	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com massa e salada de alface, beterraba e milho <sup>1</sup>	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	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Empadão de peixe e salada de alface <sup>3,4,7,12</sup>	291	69	1,4	0,3	6,6	0,5	7,0	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-de-leite com fiambre <sup>1,3,6,7</sup>	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:<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. 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 27 de junho a 1 de julho de 2022  
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	0,7	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1018	244	15,3	5,7	16,4	0,7	10,0	0,4
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 integral 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 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	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 de mistura 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	0,9	1,2	0,2
Prato	Red fish assado com batata assada <sup>4</sup>	451	107	3,0	0,5	11,3	0,8	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Strogonoff de peru com arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,7</sup>	922	220	10,3	3,6	20,1	0,4	11,4	0,3
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>	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:<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. 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 4 a 8 de julho de 2022  
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	0,8	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 regional com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
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 <sup>6,7,12</sup>	782	186	7,4	2,6	14,9	0,4	14,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão integral 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	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	410	97	2,3	0,4	11,4	0,8	7,3	0,3
Sobremesa	Bolo de chocolate ou Fruta da época <sup>1,3,7</sup>	1058	949	23,7	5,2	44,8	18,6	5,7	0,4
Lanche	logurte sólido e pão de mistura 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	0,8	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão branco <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	599	142	1,8	0,8	26,2	5,3	4,6	0,6
<b>Sexta</b>									
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 <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-de-leite com fiambre <sup>1,3,6,7</sup>	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:<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. 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