



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 16 a 20 de outubro de 2023
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	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	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 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 de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Red fish no forno com batata e salada ⁴	421	100	2,8	0,4	10,5	0,9	7,6	0,2
Sobremesa	Aletria ou Fruta da época ^{1,3,6,7}	1020	242	6,4	2,6	37,0	17,2	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão de forma 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 portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com 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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão simples ^{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) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	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 regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	4,7	4,6	0,5

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 23 a 27 de outubro de 2023
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 de alface e tomate ^{1,3}	927	221	11,1	3,1	15,7	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 ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,6	1,3	15,0	4,6	4,6	0,5
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	Arroz doce ou Fruta da época ^{3,6,7}	1009	239	6,1	2,5	39,3	17,2	6,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	432	105	1,5	0,8	18,6	8,2	4,3	0,4
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 e couve roxa ^{1,6,7,12}	784	186	5,6	1,7	18,0	0,3	15,5	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 forma 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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno com corn flakes, espirais tricolor e salada de alface e pepino ^{1,3,8}	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 regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	540	132	6,3	3,5	14,6	4,1	4,3	0,5

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 30 de outubro a 3 de novembro de 2023 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	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	929	223	14,0	2,1	13,2	0,6	10,5	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 mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
Quarta									
Sopa		203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Feriado ^{4,6,7}	887	211	8,0	2,0	24,0	0,8	10,2	0,6
Sobremesa	^{3,6,7,8}	1264	302	16,5	8,0	27,9	14,8	8,4	0,3
Lanche	^{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 farfalle e salada de alface, beterraba e milho ¹	736	173	1,4	0,4	21,6	1,3	18,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada mista ⁴	628	149	3,2	0,5	19,4	0,6	10,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	4,7	4,6	0,5

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 6 a 10 de novembro de 2023
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,6	1,3	15,0	4,6	4,6	0,5
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}	958	230	14,8	5,1	12,9	0,6	10,8	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 de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	432	105	1,5	0,8	18,6	8,2	4,3	0,4
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovo mexido simples com fusilli e salada mista ^{1,3}	840	200	7,4	1,9	22,0	1,3	10,0	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 forma 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 frito com arroz de tomate e salada ^{1,4}	599	349	7,9	1,2	19,8	0,8	10,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Rojõezinhos de porco com molho de castanhas e batatinha aos cubos com salada de alface ^{5,6,8}	660	323	13,3	2,8	10,2	0,5	9,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	540	132	6,3	3,5	14,6	4,1	4,3	0,5

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 novembro de 2023 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 (panados com farinha de milho) com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	421	100	2,6	0,3	11,4	1,1	7,1	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 ^{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 ^{6,7,12}	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 de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão assados com batata areada e esparregado de espinafres ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	678	162	9,1	1,7	12,7	1,0	6,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de fruta 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 de forma 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 esparquete e salada mista ^{1,3}	796	189	4,7	1,2	20,3	1,0	15,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples Pão branco com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	4,7	4,6	0,5

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 20 a 24 de novembro de 2023 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	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	2,6	1,3	15,0	4,6	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Salmão com massa fusilli tricolor e salada de alface e tomate ^{1,3,4}	1121	268	16,7	3,2	14,7	0,4	14,4	0,3
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 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	Bife de peru de cebolada com arroz e salada mista	656	155	3,2	0,5	16,5	0,3	14,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma 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	Salada Russa de atum e ovo (atum, cenoura, ervilha, batata) e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	451	107	3,5	0,4	12,6	1,3	5,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Panadinhos de porco com esparguete e legumes (brócolos e cenoura cozidos) ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	944	225	10,6	1,7	19,0	1,1	12,7	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 regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	601	144	6,8	3,5	16,1	4,7	4,4	0,5

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 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023
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 lulas e salada de alface, cebola e tomate ¹⁴	555	131	1,9	0,3	17,5	0,5	10,6	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 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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês	216	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá com salada de alface e cebola ^{3,4}	396	94	2,2	0,4	11,0	0,8	7,0	0,3
Sobremesa	Aletria ou Fruta da época ^{1,3,6,7}	1020	242	6,4	2,6	37,0	17,2	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão de forma 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	Bife de peru grelhado e massa cotovelos e salada de alface, beterraba e milho ^{1,3}	730	172	2,0	0,4	19,2	0,1	18,7	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 de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	0,5
Sexta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Sobremesa									
Lanche									

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, 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 4 a 8 de dezembro de 2023 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	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	2,6	1,3	15,0	4,6	4,6	0,5

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	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	432	105	1,5	0,8	18,6	8,2	4,3	0,4

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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma 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	Lombinhos de salmão no forno com batata cozida e brócolos ⁴	611	146	8,3	1,5	10,2	0,8	7,0	0,2
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 com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Sobremesa									
Lanche									

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: 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