



## Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024 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	Salada de salmão com fusilli tricolor Salada de alface e pepino <sup>1,3,4</sup>	1137	272	15,3	3,0	18,9	0,5	14,0	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 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 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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
<b>Quarta</b>									
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 <sup>4</sup>	421	100	2,8	0,4	10,5	0,9	7,6	0,2
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 forma 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 com macarronete e legumes cozidos (Brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>1,3</sup>	994	236	9,1	2,6	24,6	0,6	12,8	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 simples <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 couve branca com massinhas <sup>1,3</sup>	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) <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</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 regional com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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 12 a 16 de fevereiro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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>Terça</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>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	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	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 <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	0,7	1,2	0,1
Prato	Grelhada mista simples (febra, frango) feijão preto, arroz e bacon com salada de alface e couve roxa <sup>1,6,7,12</sup>	784	186	5,6	1,7	18,0	0,3	15,5	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 de bico com manteiga <sup>1,3,7,8</sup>	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
<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 regional com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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 19 a 23 de fevereiro de 2024 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	Gratinado de peixe e legumes (macarronete, peixe e mistura de legumes) <sup>1,3,4,7</sup>	666	188	4,9	1,7	16,2	0,3	11,5	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 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	Pá de porco assada com batata frita, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa <sup>12</sup>	961	231	15,9	3,5	9,1	0,5	11,5	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	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	Mousse de chocolate ou fruta da época <sup>3,6,7,8</sup>	1264	302	16,5	8,0	27,9	14,8	8,4	0,3
Lanche	logurte sólido e pão de forma 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 farfalle 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	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 <sup>1,3,7,8</sup>	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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 26 de fevereiro a 1 de março de 2024 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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,6	1,3	15,0	4,6	4,6	0,5
<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	Red fish assado com arroz branco e salada <sup>4</sup>	658	156	4,3	0,7	17,0	0,5	11,9	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 de mistura com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	432	105	1,5	0,8	18,6	8,2	4,3	0,4
<b>Quarta</b>									
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 <sup>1,3</sup>	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 <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	Strogonoff de frango com arroz de cenoura e couve e salada de alface <sup>1,7</sup>	662	158	5,1	1,9	18,1	0,8	9,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga <sup>1,3,7,8</sup>	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Peixe à brás e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	958	230	14,8	5,1	12,9	0,6	10,8	0,4
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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>12</sup>Dióxido 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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Colégio Português

1, 2 e 3º CICLO

Semana de 4 a 8 de março de 2024

### Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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 (panados com farinha de milho) com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	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 <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 de mistura com doce <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
<b>Quarta</b>									
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 <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	Gelatina de fruta 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 forma 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 esparquete 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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga <sup>1,3,7,8</sup>	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
<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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão branco com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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



## Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 11 a 15 de março de 2024 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	0,8	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz alegre e salada de alface <sup>1,6,12</sup>	711	169	4,5	0,2	20,9	0,6	10,5	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	2,6	1,3	15,0	4,6	4,6	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa de atum e salada de cenoura raspada <sup>1,3,4,7</sup>	823	196	7,0	1,7	20,8	0,8	11,3	0,7
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	0,9	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 <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 repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Panadinhos de porco com esparguete e legumes (brócolos e cenoura cozidos) <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	944	225	10,6	1,7	19,0	1,1	12,7	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 <sup>1,3,7,8</sup>	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Salada russa de pescada e ovo (pescada, cenoura, ervilhas, batata) e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	409	97	2,8	0,2	11,4	1,2	6,0	0,2
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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



Colégio Português  
1, 2 e 3º CICLO  
Semana de 18 a 22 de março de 2024  
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	1,1	1,3	0,1
Prato	Arroz de lulas e salada de alface, cebola e tomate <sup>14</sup>	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 <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 couve branca	204	49	1,1	0,2	8,0	1,0	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
<b>Quarta</b>									
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 <sup>3,4</sup>	396	94	2,2	0,4	11,0	0,8	7,0	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 forma 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 e feijão	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Bife de peru grelhado e massa cotovelos e salada de alface, beterraba e milho <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3,7,8</sup>	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>	270	64	1,1	0,2	11,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa <sup>4</sup>	613	145	3,5	0,5	17,2	0,6	10,9	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 regional com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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, <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 25 a 29 de março de 2024  
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	0,8	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à Primavera (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	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	2,6	1,3	15,0	4,6	4,6	0,5
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	432	105	1,5	0,8	18,6	8,2	4,3	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Macarronada (frango e porco) com legumes <sup>1,3</sup>	811	193	7,8	1,8	18,9	1,7	10,4	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 de forma 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	0,8	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>	657	157	9,4	1,7	10,6	0,9	7,0	0,2
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 com cereais e pão de bico com manteiga <sup>1,3,7,8</sup>	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
<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>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 rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 1 a 5 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês	216	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum e salada de alface e cenoura <sup>4,7</sup>	1040	247	9,1	2,5	28,1	0,5	12,9	1,0
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 cenoura e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Pá de porco assada com espirais e salada mista <sup>1,3,12</sup>	877	209	10,8	3,2	12,3	0,7	14,3	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 de mistura com doce <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Migas de Bacalhau com batata e grão e legumes incorporados <sup>4</sup>	420	99	0,5	0,1	14,5	1,2	8,1	1,3
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 forma 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	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete e salada de alface e cenoura <sup>1,3</sup>	659	156	2,6	0,5	15,7	0,8	16,8	0,3
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 <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 nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada frita com arroz de feijão malandrinho e salada de tomate e cebola <sup>1,4</sup>	842	201	7,3	1,1	21,2	0,3	12,1	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 8 a 12 de abril de 2024 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 lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Chili de carne com arroz branco e salada mista <sup>12</sup>	1001	239	8,3	2,6	25,7	0,5	15,1	0,2
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	2,6	1,3	15,0	4,6	4,6	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora e cenoura	217	51	1,0	0,1	9,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Peixe à brás com legumes <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	953	229	14,7	5,1	12,9	0,6	10,7	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 de mistura com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	432	105	1,5	0,8	18,6	8,2	4,3	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Arroz à Valenciana e salada de alface e milho <sup>1,2,6,7,9,10,14</sup>	612	145	4,4	1,2	16,9	0,5	8,9	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 de forma 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	Massada de peixe com salada mista <sup>1,3,4,14</sup>	875	208	5,7	0,8	27,1	0,3	11,1	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 de bico com manteiga <sup>1,3,7,8</sup>	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca	204	49	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Jardineira de frango <sup>6,12</sup>	446	106	2,7	0,7	11,2	1,0	8,5	0,2
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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>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