



Colégio Português Pré-Escolar 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)
Segunda									
Sopa	Creme de espargos	402	45	1,1	0,1	7,0	0,9	1,4	0,3
Prato	Salmão lascado com massa espiral ^{1,3,4}	1219	291	14,6	2,9	25,4	1,0	13,9	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
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 ^{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	843	200	5,3	0,9	23,6	0,2	14,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	100	24	0,1	0,0	3,3	3,1	1,3	0,1
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}	489	115	1,5	0,7	20,3	5,7	4,8	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	433	103	2,9	0,4	10,8	0,9	7,8	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 macarronete e legumes cozidos (Brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	912	218	10,3	3,0	17,4	0,6	12,9	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}	545	129	1,7	0,8	23,7	5,3	4,3	0,5
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	Arroz de peixe e legumes cozidos (repolho e cenoura) ⁴	621	147	3,2	0,5	19,3	0,8	10,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão 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
Pré-Escolar
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)
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 ^{1,3}	966	231	11,6	3,3	16,3	0,7	14,7	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
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 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}	335	81	1,5	0,8	12,9	6,8	3,9	0,3
Quarta									
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 ^{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	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	Grelhada mista simples (febra, frango) feijão preto, arroz e bacon ^{1,6,7,12}	838	198	6,0	1,9	19,2	0,2	16,6	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
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 ^{1,3,5,6,7,8}	581	137	3,1	1,3	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	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	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}	399	97	4,3	2,4	10,6	4,5	3,9	0,3

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
Pré-Escolar
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)
Segunda									
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) ^{1,3,4,7}	767	206	7,4	2,7	16,6	0,6	11,6	0,7
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	Pá de porco assada com batata frita, arroz ¹²	1003	241	16,7	3,7	9,3	0,3	11,9	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	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 de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	489	115	1,5	0,7	20,3	5,7	4,8	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	Mousse de chocolate ou fruta da época ^{3,6,7,8}	1185	284	16,4	7,6	23,4	12,4	8,9	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 alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com massa farfalle ¹	785	185	1,3	0,5	23,3	1,3	19,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
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 ^{1,3,5,6,7,8}	581	137	3,1	1,3	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 ⁴	693	164	3,6	0,5	21,5	0,4	11,3	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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 Pré-Escolar 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)
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 ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	100	24	0,1	0,0	3,3	3,1	1,3	0,1
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	Red fish assado com arroz branco ⁴	729	173	4,8	0,8	18,7	0,2	13,3	0,4
Salada	Salada	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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}	335	81	1,5	0,8	12,9	6,8	3,9	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovo mexido simples com fusilli ^{1,3}	926	221	8,3	2,1	24,2	1,2	11,0	0,6
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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	Strogonoff de frango com arroz de cenoura e couve ^{1,7}	878	209	7,2	2,0	27,2	1,0	8,1	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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 ^{1,3,5,6,7,8}	581	137	3,1	1,3	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	Peixe à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1145	275	17,5	6,5	18,2	0,4	10,9	0,4
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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}	399	97	4,3	2,4	10,6	4,5	3,9	0,3

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 Pré-Escolar Semana de 4 a 8 de março de 2024 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 no forno com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	396	94	2,6	0,3	10,9	1,2	5,9	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}	489	115	1,5	0,7	20,3	5,7	4,8	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 e brócolos cozidos ⁴	628	150	8,7	1,6	10,6	0,8	6,7	0,2
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 esparguete ^{1,3}	872	207	5,2	1,4	22,2	0,9	17,2	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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 / manteiga ^{1,3,5,6,7,8}	581	137	3,1	1,3	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 ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	779	185	3,9	0,6	25,3	0,3	11,6	0,4
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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 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 Pré-Escolar 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)
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	190	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa de atum ^{1,3,4,7}	926	220	8,1	1,9	23,2	0,4	12,9	0,8
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
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 catarrino	238	57	1,2	0,2	9,2	0,9	1,8	0,1
Prato	Bife de peru de cebolada com arroz	791	188	4,2	0,7	24,1	0,3	13,0	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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	Esparguete de frango, brócolos e cenoura cozidos ^{1,3}	578	137	4,1	0,7	13,4	1,5	11,0	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 de bico com manteiga ^{1,3,5,6,7,8}	581	137	3,1	1,3	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	Salada russa de pescada e ovo (pescada, cenoura, ervilhas, batata) ^{3,4}	374	88	1,0	0,2	12,6	1,0	6,6	0,2
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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, 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
Pré-Escolar
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)
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 peixe ⁴	693	164	3,6	0,5	21,5	0,4	11,3	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
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 ^{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 de frango e legumes salteados (cenoura e repolho) ^{1,3}	681	162	6,1	1,0	14,3	1,3	11,6	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	489	115	1,5	0,7	20,3	5,7	4,8	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde ⁴	349	82	0,5	0,1	11,8	1,0	7,2	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 espinafres e feijão	229	54	1,3	0,2	8,2	0,7	1,7	0,2
Prato	Bife de peru grelhado e massa cotovelos ^{1,3}	668	158	2,0	0,4	13,7	0,0	20,6	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
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	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	270	64	1,1	0,2	11,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de cenoura ⁴	715	170	4,2	0,6	22,1	0,6	10,4	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
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 ^{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
Pré-Escolar
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)
Segunda									
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									
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1004	239	5,2	0,7	38,5	1,7	8,1	0,7
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
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}	335	81	1,5	0,8	12,9	6,8	3,9	0,3
Quarta									
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 ^{1,3}	815	194	7,2	1,8	19,8	1,7	11,0	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 ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
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 ⁴	657	157	9,4	1,7	10,6	0,9	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 ^{1,3,5,6,7,8}	581	137	3,1	1,3	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
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: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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Português Pré-Escolar 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)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1102	262	9,6	2,6	29,8	0,3	13,7	1,1
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
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 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 ^{1,3,12}	925	221	11,4	3,4	12,9	0,7	15,1	0,3
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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}	489	115	1,5	0,7	20,3	5,7	4,8	0,3
Quarta									
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 ⁴	405	96	0,5	0,1	14,4	1,4	7,4	1,3
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	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete ^{1,3}	820	195	4,8	0,8	22,6	1,0	14,8	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
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}	545	129	1,7	0,8	23,7	5,3	4,3	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada frita com arroz de feijão malandrinho ^{1,4}	1076	257	12,4	1,9	24,6	0,1	11,5	0,4
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Português Pré-Escolar 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)
Segunda									
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	1007	241	9,2	2,8	24,4	0,5	14,8	0,2
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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 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 abóbora e cenoura	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Peixe à brás com legumes ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1055	253	16,0	5,9	16,9	0,7	10,0	0,5
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 marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	335	81	1,5	0,8	12,9	6,8	3,9	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Arroz à Valenciana ^{2,14}	679	162	5,7	1,5	17,4	0,5	9,5	0,7
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
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 legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Massada de peixe ^{1,3,4,14}	913	217	4,7	0,7	30,1	0,1	12,3	0,3
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,5,6,7,8}	581	137	3,1	1,3	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca	204	49	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Jardineira de frango ^{6,12}	442	105	2,6	0,6	12,3	1,0	7,6	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 ^{1,3,6,7,8,12}	399	97	4,3	2,4	10,6	4,5	3,9	0,3

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, 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