



Colégio Vasco da Gama

Ementa Pré-Escolar

Ano Lectivo 2010 – 2011



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MEIO DA MANHÃ

INGREDIENTES	VALORES CALÓRICOS
Pão	108
Manteiga	77
Fiambre	81
Queijo	75
Compota	72

Lanches

INGREDIENTES	VALORES CALÓRICOS
Pão	108
Manteiga	77
Fiambre	81
Queijo	75
Compota	72
Sumo	80
Leite achocolatado	143
Chá de camomila	1
Açúcar	32
Fruta da época	84
Bolacha Maria	107
logurte de aromas	99
Leite Simples	88
Chá de tilia	1



Colégio Vasco da Gama

Ementa Pré-Escolar
Ano Lectivo 2010 – 2011



MEIO DA MANHÃ

Segunda-feira

Produtos	Valor Calórico
Pão	108 Kcal
Manteiga	77 Kcal

Terça -feira

Produtos	Valor Calórico
Pão	108 Kcal
Manteiga	77 Kcal
Ou	
Fiambre	81 Kal

Quarta -feira

Produtos	Valor Calórico
Pão	108 Kcal
Manteiga	77 Kcal
Ou	
Queijo	75 Kal

Quinta -feira

Produtos	Valor Calórico
Pão	108 Kcal
Manteiga	77 Kcal
Ou	
Compota	72 Kal

Sexta -feira

Produtos	Valor Calórico
Pão	108 Kcal
Manteiga	77 Kcal
Ou	
Queijo	75 Kcal



Colégio Vasco da Gama

Ementa Pré-Escolar
Ano Lectivo 2010 – 2011



LANCHE

Segunda-feira

Produtos	Valor Calórico
Pão com fiambre	189 Kcal
Ou	
Sumo	80 Kcal
Ou	
Leite achocolatado	143 Kcal
Ou	
Chá de camomila + açúcar	1 + 32 Kcal
Fruta da época	84 Kcal

Terça -feira

Produtos	Valor Calórico
Pão com queijo	183 Kcal
Ou	
Bolacha Maria com compota	179 Kcal
logurte de aromas	99
Ou	
Chá de tília + açúcar	1 + 32 Kcal
Ou	
Leite simples	88
Fruta da época	84 Kcal



Colégio Vasco da Gama

Ementa Pré-Escolar
Ano Lectivo 2010 – 2011



Quarta -feira

Produtos	Valor Calórico
Pão com manteiga	185 Kcal
Sumo	80 Kcal
Ou	
Leite simples	88 Kcal
Ou	
Chá de camomila + açúcar	1 + 32 Kcal
Fruta da época	84 Kcal

Quinta -feira

Produtos	Valor Calórico
Pão com fiambre	189 Kcal
Ou	
Bolacha Maria com manteiga	161 Kcal
logurte de aromas	99 Kcal
Ou	
Chá de tília + açúcar	1 + 32 Kcal
Ou	
Leite simples	88 Kcal
Fruta da época	84 Kcal

Sexta -feira

Produtos	Valor Calórico
Pão com compota	180 Kcal
Ou	
Pão com queijo	183 Kcal
Leite simples	88
Ou	
Chá de Camomila + açúcar	1 + 32 Kcal
Fruta da época	84 Kcal