

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Popeye (Espinafres)	133
	Prato	Almôndegas de carne (6) com esparguete (1) e cenoura ralada	535
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça)	220
	Prato	Pescada cozida (4) com batata, feijão verde e ovo (3)	491
	Sobremesa	Gelado (7) / Fruta da época	189/65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura)	139
	Prato	Perninha de frango assada com batata frita e salada de tomate	455
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	140
	Prato	Bolonhesa de atum (1,4) com salada	631
	Sobremesa	Gelatina de frutos variados (12) / Fruta da época	184 / 65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico (vegetais de legumes)	119
	Prato	Tirinhas de frango com arroz branco e salada	479
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	



* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



IA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Coelho (Creme de cenoura)	139
	Prato	Hambúrguer (1,6,12) de vaca grelhado com massa espiral (1)	378
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Tico – Tico (Creme de vegetais)	161
	Prato	Lombo de salmão (4) no forno com puré de batata (1,7) e salada de alface	441
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado (7)	65/189
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça)	220
	Prato	Cubinhos de vaca estufada com massa espiral (1) e salada mista	456
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Coradinha (Couve-flor)	136
	Prato	Empadão de arroz com atum (4) e salada mista	495
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina de pêssego (12)	65/110
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Fiona (Couve-Portuguesa)	136
	Prato	Frango corado simples com batata frita e salada de tomate	483
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	

* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Little Chicken (Canja com massinhas 1)	159
	Prato	Strogonoff (7) de frango com arroz de cenoura e salada de alface	501
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça)	220
	Prato	Lombos de pescada (4) no forno com batata assada	529
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado (7)	65/189
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura)	139
	Prato	Esparguete (1) à Bolonhesa (6,12) e salada mista	481
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Alface (Fiona)	130
	Prato	Pescada (4) cozida com batata ,feijão verde e ovo (3)	492
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina morango (12)	65/110
	Lanche	DE acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	140
	Prato	Pizza (1,7,12)	361
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	

* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Leopoldina (Alho - francês)	145
	Prato	Lasanha (1,6,12) de carne	593
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Coradinha (Couve – flor)	136
	Prato	Bacalhau com natas (4,7) e salada	423
	Sobremesa	Leite – creme (3,7) / Fruta da época	100 / 65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	140
	Prato	Febras de porco grelhadas	364
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Heidi (Macedónia)	267
	Prato	Massinha de cotovelos (1) com salmão (4)	527
	Sobremesa	Gelado (7) / Fruta da época	189/65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Bob O Construtor (Abóbora com feijão - verde)	136
	Prato	Vitela estufada com arroz de legumes	489
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	



* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Shrek (Feijão-verde)	135
	Prato	Panadinhos de queijo e fiambre (1,3) com esparguete (1) e cenoura ralada	449
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Leopoldina (Alho - francês)	136
	Prato	Salmão (4) no forno com puré de batata (1,7) e salada	441
	Sobremesa	Gelatina de laranja (12) / Fruta da época	110 / 65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça)	220
	Prato	Arroz de frango com cenoura ralada	625
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Capitão Gancho (Abóbora com espinafres)	137
	Prato	Douradinhos de pescada (1,3,4) no forno com arroz, salada de alface	460
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan (3,7)	65/ 252
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Sobremesa		
	Lanche		

* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.





Colégio Vasco da Gama

Ementa – Educação Pré-Escolar

8 a 12 de outubro de 2018

Ano Letivo 2018 – 2019



UNISELF
TECNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais kcal
2ª FEIRA	Sopa	Little Chiken (Creme de legumes)	159
	Prato	Rolo de carne com esparguete (1) e salada de alface	646
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Shrek (Feijão verde)	135
	Prato	Empadão de carne (6,12) (arroz) e salada mista	580
	Sobremesa	Gelado (7)	189
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Três Porquinhos (Juliana)	160
	Prato	Massinha (1) de cotovelos com salmão (4)	527
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Heidi (Macedónia)	161
	Prato	Arroz de frango no forno com salada	630
	Sobremesa	Gelatina de morango (12)	184
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura)	112
	Prato	Lombos de pescada (4) no forno com batata assada	331
	Sobremesa	Fruta da época	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	

* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

