

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Little Chicken ( Canja com massinhas)	143
	Prato	<b>Croquetes de vitela (1,3,6,12)</b> com arroz de ervilhas e salada	632
	Sobremesa	Maçã	775
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça )	182
	Prato	<b>Lombos de pescada (4)</b> no forno com batata corada e salada	444
	Sobremesa	<b>Leite creme (1,3,7)</b>	129
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura)	94
	Prato	<b>Esparguete à Bolonhesa (1,6,12)</b> com salada mista	556
	Sobremesa	Pêra	48
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos ( Juliana )	89
	Prato	<b>Bacalhau Espiritual (4,7,12)</b> com salada	357
	Sobremesa	Banana	85
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Heidi (Macedónia)	98
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura	430
	Sobremesa	Maçã	77
	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.**



Colégio Vasco da Gama

Ementa - Educação Pré-Escolar

De 04 a 08 de fevereiro de 2019

Ano Letivo 2018/2019



UNISELF  
TECNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Popeye ( Espinafres )	95
	Prato	<b>Esparguete gratinado com carne picada (1,6,12)</b> e salada	535
	Sobremesa	Maçã	775
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça )	182
	Prato	<b>Pescada cozida (4)</b> com batata, feijão-verde e <b>ovo (3)</b>	411
	Sobremesa	<b>Leite creme (1,3,7)</b>	129
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Patrulha Pata (Creme de ervilhas)	105
	Prato	Bife de frango com <b>puré de batata (7,12)</b> e salada de tomate	381
	Sobremesa	Pêra	48
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos ( Juliana )	89
	Prato	<b>Douradinhos (1,4)</b> no forno com salada russa	444
	Sobremesa	Banana	85
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Coelho ( Puré de cenoura )	94
	Prato	<b>Frango à Brás (3)</b> com salada	507
	Sobremesa	Maçã	77
	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	Little Chicken ( Canja )	143
	Prato	<b>Lasanha de carne (1,6,7,12)</b> com salada mista	618
	Sobremesa	Pêra	48
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Tico – Tico ( Creme de vegetais )	87
	Prato	<b>Lombo de pescada (4)</b> no forno com batata assada e salada de alface	395
	Sobremesa	<b>Gelado (7)</b>	189
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio ( Puré de feijão com hortaliça)	182
	Prato	<b>Ovos mexidos com salsichas e fiambre (1,3,6,7,12)</b> com arroz de legumes (Milho, ervilhas e cenoura )	637
	Sobremesa	Maçã	77
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Heidi ( Macedónia )	98
	Prato	<b>Bolonhesa de atum (1,4)</b> e salada mista	555
	Sobremesa	<b>Gelatina (12)</b>	184
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Tico – Tico ( Creme de vegetais)	119
	Prato	<b>Carne de porco à Portuguesa(12)</b> com salada de tomate	572
	Sobremesa	Pêra	48
	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.**



Colégio Vasco da Gama

Ementa - Educação Pré-Escolar

De 18 a 22 de fevereiro de 2019

Ano Letivo 2018/2019



UNISELF  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Sherk ( Feijão-verde )	88
	Prato	<b>Rolo de carne (1,6,12)</b> com arroz de cenoura	493
	Sobremesa	Maçã	77
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos ( Juliana )	89
	Prato	<b>Lombo de salmão (4)</b> com batata assada e salada de alface e tomate	675
	Sobremesa	Banana	85
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico ( Creme de vegetais )	119
	Prato	Jardineira de peru	469
	Sobremesa	<b>Arroz doce (3,7)</b>	239
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Popeye (Espinafres)	95
	Prato	Arroz de <b>peixe(4)</b> com salada mista	390
	Sobremesa	<b>Gelatina (12)</b>	184
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	89
	Prato	Lombo de porco no forno com <b>massa tricolor (1)</b>	405
	Sobremesa	Pêra	48
	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.**



Colégio Vasco da Gama

Ementa - Educação Pré-Escolar

De 25 de fevereiro a 01 de março de 2019

Ano Letivo 2018/2019



UNISELF  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Little Chicken ( Canja com massinhas)	143
	Prato	<b>Croquetes de vitela (1,3,6,12)</b> com arroz de ervilhas e salada	632
	Sobremesa	Maçã	775
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça )	182
	Prato	<b>Lombos de pescada (4)</b> no forno com batata corada e salada	444
	Sobremesa	<b>Leite creme (1,3,7)</b>	129
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura)	94
	Prato	<b>Esparguete à Bolonhesa (1,6,12)</b> com salada mista	556
	Sobremesa	Pêra	48
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos ( Juliana )	89
	Prato	<b>Bacalhau Espiritual (4,7,12)</b> com salada	357
	Sobremesa	Banana	85
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Heidi (Macedónia)	98
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura	430
	Sobremesa	Maçã	77
	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.**