



Colégio Vasco da Gama

Ementa - Educação Pré-Escolar

De 04 a 08 de março de 2019

Ano Letivo 2018/2019



UNISELF  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	ENCERRADO	
3ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	CARNAVAL	
4ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	ENCERRADO	
5ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Heidi ( Macedónia ) <b>Bolonhesa de atum (1,4)</b> e salada mista <b>Gelatina (12)</b> De acordo com o plano de lanche afixado	98 555 184
6ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Tico – Tico ( Creme de vegetais) <b>Carne de porco à Portuguesa(12)</b> com salada de tomate Pêra De acordo com o plano de lanche afixado	119 572 48



\* 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 e esclarecimentos junto de um colaborador.**



Colégio Vasco da Gama

Ementa - Educação Pré-Escolar

De 11 a 15 de março de 2019

Ano Letivo 2018/2019



UNISELF  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Shrek ( Feijão-verde )	88
	Prato	<b>Rolo 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	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça )	182
	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 alérgenos:** 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 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	77
	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 e esclarecimentos junto de um colaborador.**



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Popeye ( Espinafres )	133
	Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura ralada	535
	Sobremesa	Maçã	77
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio ( Puré de feijão com hortaliça )	220
	Prato	<b>Douradinhos (1,2,4)</b> no forno com arroz de legumes	491
	Sobremesa	<b>Gelado (7)</b>	189
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Patrulha Pata ( Creme de ervilhas )	105
	Prato	Carne de vaca estufada com batata e salada de tomate	455
	Sobremesa	Laranja	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos ( Juliana )	140
	Prato	<b>Bolonhesa de atum (1,4)</b> com salada	631
	Sobremesa	<b>Gelatina de frutos variados (12)</b>	184
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura )	94
	Prato	Perna de peru no forno com puré de batata	475
	Sobremesa	Banana	85
	Lanche	De acordo com plano de lanche afixado	



\* Ementa sujeita a alteração

Considerou-se a média da fruta da época

**A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:** 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 01 a 05 de abril 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>Panados de queijo e fiambre (1,3,7,6)</b> com arroz e salada	618
	Sobremesa	Maçã	77
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Tico – Tico ( Creme de legumes)	87
	Prato	<b>Lombinhos de pescada (4)</b> no forno com batata e cenoura	395
	Sobremesa	Pêra	48
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Patinho Feio ( Puré de feijão com hortaliça)	182
	Prato	Perna de porco assada com <b>puré de batata (7,12)</b> e salada	637
	Sobremesa	Laranja	65
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Heidi ( Macedónia )	98
	Prato	<b>Pastéis de bacalhau (1,3,4)</b> com arroz e salada	555
	Sobremesa	<b>Gelatina de morango (12)</b>	184
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Tico – Tico ( Creme de vegetais)	87
	Prato	Frango corado com <b>massinha</b>	572
	Sobremesa	Maçã	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 e esclarecimentos junto de um colaborador.**