



Colégio Vasco da Gama

Ementa - Educação Pré-Escolar

De 08 a 12 de abril 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 de carne (1,6,12)</b> com esparguete e salada mista	515
	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> no forno com batata assada e salada mista	675
	Sobremesa	Pêra	48
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	119
	Prato	Jardineira de peru e salada mista	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> e salada mista	390
	Sobremesa	Banana	85
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Patinho feio (Puré de feijão com hortaliça)	225
	Prato	Lombo de peru com massa tricolor e cenoura ralada	432
	Sobremesa	Salada de frutas	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 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.**



Colégio Vasco da Gama

Ementa - Educação Pré-Escolar

De 15 a 17 de abril 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 à bolonhesa (1,6,12)</b> e salada mista	535
	Sobremesa	Maçã	775
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Lady Bug (Creme de courgette)	98
	Prato	<b>Lombos de 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 arroz de tomate e salada de alface	447
	Sobremesa	Pêra	48
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	ENCERRADO	
	Prato		
	Sobremesa		
	Lanche		
6ª FEIRA	Sopa	ENCERRADO	
	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.**



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	ENCERRADO	
3ª 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
4ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Tico – Tico ( Creme de vegetais)  Arroz de frango e salada de alface  Banana De acordo com o plano de lanche afixado	119 480 85
5ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	ENCERRADO	
6ª FEIRA	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça) <b>Ovos mexidos com salsichas e fiambre (1,3,6,7,12)</b> com arroz de legumes (milho, ervilhas e cenoura) e salada de tomate  Maçã De acordo com o plano de lanche afixado	182 637 77



\* 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 29 de abril a 03 de maio de 2019  
Ano Letivo 2018/2019



UNISELF  
TECNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Shrek (Feijão verde)	88
	Prato	<b>Rolo de carne (1,6,12)</b> com esparguete e salada mista	515
	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> no forno, com batata assada e salada de alface	675
	Sobremesa	Pêra	
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	ENCERRADO	
	Prato		
	Sobremesa		
	Lanche		
5ª FEIRA	Sopa	Popeye (Espinafres)	95
	Prato	Arroz de <b>peixe(4)</b> e salada de alface	390
	Sobremesa	Banana	95
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Três porquinhos (Juliana)	89
	Prato	Frango corado com batata frita e salada mista	555
	Sobremesa	Salada de frutas	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 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.**



Colégio Vasco da Gama

Ementa - Educação Pré-Escolar

De 06 a 10 de maio de 2019

Ano Letivo 2018/2019



UNISELF  
TECNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais Kcal
2ª FEIRA	Sopa	LittleChicken (Canja)	143
	Prato	Empadão de arroz com <b>atum (4)</b> e salada mista	475
	Sobremesa	Maçã	77
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
3ª FEIRA	Sopa	Três Porquinhos (Juliana)	89
	Prato	Peito de frango com <b>esparguete (1)</b> e salada de tomate	397
	Sobremesa	Pêra	48
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
4ª FEIRA	Sopa	Tico-Tico (Creme de vegetais)	119
	Prato	<b>Bacalhau (4)</b> Espiritual e salada de alface	354
	Sobremesa	<b>Gelado (7)</b>	158
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
5ª FEIRA	Sopa	Coelho (Puré de cenoura)	94
	Prato	Arroz à salsicheiro e salada mista	390
	Sobremesa	Banana	85
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado	
6ª FEIRA	Sopa	Popeye (Espinafres)	95
	Prato	Pescada cozida, com batata e legumes	315
	Sobremesa	Salada de frutas	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 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.**