



Colégio São José  
Semana de 9 a 13 de janeiro de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>7,12</sup>	269	64	2,0	0,3	8,3	0,9	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura raspada <sup>1,3,12</sup>	952	227	9,2	2,8	22,5	1,3	11,7	0,2
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz e salada de cenoura raspada	714	169	2,1	0,4	20,1	0,4	16,9	0,3
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja e salada de cenoura raspada <sup>1,3,6</sup>	1126	266	3,7	0,5	36,9	2,0	19,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Lombinhos de salmão grelhado com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	568	135	6,7	1,3	11,4	0,8	6,7	0,2
Dieta	Lombinhos de salmão grelhado com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	568	135	6,7	1,3	11,4	0,8	6,7	0,2
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade) com ovo escalfado <sup>3,12</sup>	591	140	2,9	0,6	19,5	1,5	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	261	62	1,7	0,3	8,8	1,0	2,4	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca com batata frita e salada de alface <sup>1,6,12</sup>	697	439	17,8	4,7	10,5	1,1	7,1	0,7
Dieta	Perna de frango assada ao natural com macarrão e salada de alface <sup>1,3</sup>	653	154	2,2	0,5	15,9	0,8	16,7	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (cogumelos, grão, macarrão, cenoura e couve-lombarda) <sup>1,6</sup>	812	193	6,0	1,0	26,0	2,1	7,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz de peixe e salada de alface <sup>4</sup>	667	158	2,9	0,4	21,5	0,4	11,1	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada de alface <sup>4</sup>	662	157	2,3	0,3	20,3	0,1	13,3	0,3
Vegetariana	Arroz com seitan e legumes <sup>1,6</sup>	781	185	3,3	0,6	26,5	1,2	11,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	161	38	1,5	0,3	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>	761	181	7,2	2,0	14,8	1,0	14,0	0,3
Dieta	Peru assado ao natural com esparguete e salada de cenoura <sup>1,3</sup>	748	177	5,9	1,8	15,6	0,9	15,0	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja e legumes (ervilhas, curgete, tomate e cenoura) <sup>6</sup>	545	129	1,6	0,2	16,8	1,3	9,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio São José  
Semana de 16 a 20 de janeiro de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Omelete de fiambre com arroz e salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	809	276	8,1	1,9	24,6	0,4	9,3	0,7
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz e salada de alface	731	173	2,2	0,4	20,4	0,1	17,4	0,3
Vegetariana	Omelete de cebola, salsa com arroz e salada de alface <sup>3</sup>	638	218	6,4	1,5	18,8	0,4	7,5	0,3
Sobremesa	fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão e repolho <sup>7,12</sup>	261	62	1,7	0,3	8,8	1,0	2,4	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral e salada de alface e pepino <sup>1,3,7</sup>	874	207	5,4	1,9	25,9	1,0	13,3	0,3
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz e salada de alface e pepino	760	180	3,1	0,6	23,1	0,2	14,5	0,3
Vegetariana	Salada de feijão frade com arroz e ovo lascado <sup>3</sup>	1128	268	8,1	1,7	34,1	1,1	13,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Pescada cozida lascada com batata e mistura de vegetais <sup>4</sup>	383	91	1,9	0,3	9,6	0,6	8,3	0,3
Dieta	Pescada cozida com arroz e mistura de vegetais <sup>4</sup>	649	154	3,8	0,5	18,1	0,1	11,4	0,4
Vegetariana	Hambúrguer crocante de espinafres com arroz e salada de alface e pepino <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1069	255	8,0	1,0	36,9	5,4	7,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Frango assado com esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3,12</sup>	753	178	4,1	0,7	19,4	1,2	14,3	0,3
Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de cenoura raspada	735	174	2,9	0,6	22,5	0,5	13,9	0,3
Vegetariana	Empadão de legumes <sup>6,7,12</sup>	365	87	4,4	1,2	9,1	0,9	1,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Empadão de atum e salada de alface <sup>3,4,7,12</sup>	481	115	5,0	0,8	10,1	0,4	6,6	0,6
Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	668	160	9,6	1,8	9,3	0,7	8,5	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz branco e salada de alface <sup>1,3</sup>	860	465	10,2	1,7	37,0	0,7	5,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio São José  
Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023  
ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	171	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	788	405	10,8	1,5	27,0	0,8	8,0	0,6
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	378	89	1,1	0,3	10,4	0,8	8,9	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com ovos mexidos <sup>3</sup>	936	277	7,7	1,8	30,2	0,3	10,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Bife de porco grelhado com massa espiral e salada <sup>1,3</sup>	733	174	3,3	0,9	22,4	1,4	12,8	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e salada <sup>1,3</sup>	624	147	1,4	0,3	17,3	1,1	15,7	0,3
Vegetariana	Salada mexicana <sup>6</sup>	507	121	2,1	0,2	18,9	1,3	5,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabijas <sup>7,12</sup>	270	64	2,0	0,3	8,5	1,0	2,2	0,2
Prato	Pescada grelhada com batata e legumes <sup>4</sup>	346	82	0,6	0,1	9,5	0,8	8,9	0,3
Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes <sup>4</sup>	346	82	0,6	0,1	9,5	0,8	8,9	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja e legumes <sup>6</sup>	545	129	1,6	0,2	16,8	1,3	9,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	5,0	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de frango com feijão-verde e cenoura	692	164	3,5	0,6	20,2	0,7	12,5	0,3
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz branco, feijão verde e cenoura	683	162	2,7	0,5	20,9	0,7	12,9	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e cebola com arroz e salada <sup>3</sup>	827	256	7,0	1,6	27,9	0,3	7,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão e nabo <sup>7,12</sup>	276	66	1,9	0,3	9,4	0,8	2,4	0,2
Prato	Saladinha de paloco (salada de batata, paloco lascado cenoura e ervilhas) <sup>4</sup>	376	89	0,3	0,0	13,2	1,3	7,7	0,7
Dieta	Filete de paloco grelhado com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	681	161	1,9	0,3	22,9	0,2	12,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes e ovo cozido <sup>3</sup>	701	167	6,3	1,1	15,8	1,8	9,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio São José  
Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	171	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino grelhado com batata frita e salada de alface <sup>1,6,12</sup>	697	439	17,8	4,7	10,5	1,1	7,1	0,7
Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de alface	754	178	3,0	0,6	22,9	0,2	14,5	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres crocante com arroz e salada de tomate e cebola <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	999	238	7,4	0,9	34,5	5,3	6,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Arroz de atum com salada de alface e cenoura <sup>4</sup>	941	224	7,2	1,0	28,6	0,6	10,6	0,9
Dieta	Red fish grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura <sup>4</sup>	387	91	1,1	0,2	11,0	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes e tofu com arroz <sup>1,6</sup>	837	200	6,5	1,3	26,7	1,0	7,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete à Carbonara (fiambre e salsichas) com salada de alface e pepino <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	948	226	9,0	3,8	26,4	1,4	9,1	1,2
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz e salada de alface e pepino	781	185	3,2	0,6	23,4	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja acompanha com arroz <sup>6</sup>	783	186	3,3	0,5	26,2	0,9	11,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	271	64	0,6	0,1	9,5	0,0	4,8	0,2
Prato	Arroz de peixe e salada de tomate e cebola <sup>4</sup>	625	148	2,7	0,4	20,3	0,7	10,2	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada de tomate e cebola <sup>4</sup>	635	150	2,2	0,3	19,6	0,4	12,6	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz e salada de tomate e cebola <sup>1,3</sup>	817	439	9,6	1,6	35,2	1,0	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	272	65	2,0	0,3	8,6	1,0	2,2	0,2
Prato	Empadão de carne (carne de bovino picada e puré de batata) <sup>7,12</sup>	587	140	7,6	2,5	8,9	0,2	8,8	0,1
Dieta	Peito de frango grelhado com batata cozida e legumes estufados	403	95	1,3	0,2	9,3	1,0	10,9	0,2
Vegetariana	Empadão de soja <sup>3,6,7,12</sup>	593	141	2,9	0,7	17,0	1,0	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio São José  
Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura e salada de alface	750	178	5,5	1,3	17,8	0,4	14,1	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface	736	174	2,3	0,4	21,3	0,1	16,7	0,3
Vegetariana	Legumes à Brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	923	222	15,6	5,3	13,9	0,8	5,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada russa de atum com ovo <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	513	122	4,7	0,5	12,8	1,0	6,5	0,5
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	379	90	1,1	0,3	10,4	0,8	8,9	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,6,12</sup>	269	64	1,7	0,5	9,7	0,8	1,9	0,2
Prato	Perna de frango corada com macarronete e cenoura raspada <sup>1,3,12</sup>	782	185	4,5	0,8	19,9	0,5	14,3	0,4
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz e cenoura raspada	755	179	3,0	0,6	22,7	0,4	14,7	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com ovos escalfados e arroz branco <sup>1,3,9,10,11</sup>	673	161	5,9	1,2	18,3	0,8	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Pescada grelhada com arroz de cenoura e alface <sup>4</sup>	617	146	2,1	0,3	19,0	0,4	12,2	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e alface <sup>4</sup>	617	146	2,1	0,3	19,0	0,4	12,2	0,3
Vegetariana	Grão estufado com esparguete, cenoura e couve lombardo <sup>1,3</sup>	943	224	4,4	0,6	35,0	2,6	8,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>	850	202	5,5	1,4	26,1	1,5	11,2	0,3
Dieta	Tirinhas de peru estufadas ao natural com arroz e salada de cenoura raspada	696	165	3,2	0,5	19,1	0,6	14,6	0,3
Vegetariana	Caçarola de legumes e cogumelos	548	130	2,8	0,5	18,7	1,5	5,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio São José  
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface <sup>1,3,6,12</sup>	873	207	5,0	1,4	29,9	1,4	9,9	0,7
Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	741	175	3,4	0,6	20,8	0,9	15,0	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) com molho tomate <sup>1,3</sup>	875	207	3,6	0,6	36,9	2,9	5,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	948	225	4,2	0,6	39,3	1,6	6,3	0,5
Dieta	Filetes de pescada assados com arroz de cenoura e salada de alface <sup>4</sup>	668	159	4,0	0,6	19,7	0,5	10,4	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz de tomate <sup>1,3</sup>	840	453	9,9	1,6	36,2	0,8	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de carne (vaca) e salada mista (alface e cenoura)	857	204	8,7	2,8	20,3	1,0	10,7	0,2
Dieta	Perna de peru assada com arroz branco e salada mista (alface e cenoura) <sup>12</sup>	765	182	8,0	2,2	12,0	0,2	14,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz branco e salada mista (alface e cenoura) <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1064	253	7,9	0,9	36,7	5,4	7,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Paloco com natas e salada <sup>4,7</sup>	428	101	2,5	0,7	11,5	1,2	7,8	0,6
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e salada <sup>4</sup>	340	80	0,7	0,1	9,4	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Arroz Camponês de seitan <sup>1,6</sup>	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e Pão de mistura com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Feijoada carnavalesca (carne de porco, feijão catarino, cenoura, milho e couve-lombarda) acompanha com arroz	859	205	7,9	2,1	19,5	0,6	13,8	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes	694	164	2,1	0,4	19,7	0,3	16,0	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos e legumes, acompanha com arroz	670	159	2,8	0,4	23,1	0,6	7,1	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época <sup>7</sup>	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Lanche	logurte aroma e Pão de mistura com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal