



COLÉGIO SÃO JOSÉ
Semana de 14 a 18 de setembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	367	88	2,7	0,4	11,6	1,1	3,0	0,4
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura raspada ^{1,3,12}	2148	512	22,1	7,1	46,4	2,8	28,3	0,4
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz e salada de cenoura raspada	1379	326	4,0	0,8	32,4	0,9	39,1	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu e salada de cenoura raspada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1895	453	23,6	2,6	43,8	2,9	14,8	1,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	2,1	0,4	6,6	0,7	0,9	0,3
Prato	Lombinhos de salmão grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	1690	403	20,0	3,8	33,9	2,5	20,0	0,7
Dieta	Lombinhos de salmão grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	1690	403	20,0	3,8	33,9	2,5	20,0	0,7
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade) com ovo escalfado ^{3,12}	2112	501	11,1	2,4	70,8	5,6	24,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	1027	248	8,9	3,9	28,7	11,0	13,5	1,7
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	366	88	2,4	0,4	12,6	1,3	3,3	0,3
Prato	Carne de porco guisada com macarrão e salada de alface ^{1,3}	1450	345	14,3	4,2	31,5	1,4	20,7	0,6
Dieta	Perna de frango assada ao natural com macarrão e salada de alface ^{1,3}	1170	276	3,9	0,9	28,5	1,4	29,9	0,7
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura e couve lombarda) ^{1,3,12}	1821	433	12,9	2,7	55,9	4,5	20,3	0,7
Sobremesa	Pudim flan ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	989	240	6,8	1,5	35,0	13,6	8,1	0,7
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,1	0,3	7,2	0,7	1,0	0,3
Prato	Arroz de peixe com ovo e salada de alface ^{3,4}	1290	307	9,5	1,9	32,0	0,6	22,7	0,6
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada de alface ⁴	1211	287	4,3	0,6	31,7	0,3	29,6	0,8
Vegetariana	Arroz com seitan e legumes ^{1,6}	1429	339	6,3	1,2	51,0	2,6	17,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	1041	252	8,8	5,5	28,7	10,9	14,7	1,1
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	230	55	2,2	0,4	7,0	0,7	1,2	0,3
Prato	Peru estufado com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	1960	466	20,8	5,7	29,6	2,4	39,4	0,9
Dieta	Peru assado ao natural com esparguete e salada de cenoura ^{1,3}	1776	422	16,0	5,0	29,1	2,0	39,6	0,8
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete e brócolos)	1099	260	5,4	0,8	43,0	4,6	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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 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.

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 21 a 25 de setembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	2,3	0,4	6,8	1,2	1,2	0,4
Prato	Omelete de fiambre com arroz e salada de alface ^{1,3,5,6,12}	1651	395	20,3	5,2	32,6	0,8	18,5	1,7
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz e salada de alface	1368	324	4,0	0,8	31,8	0,3	39,1	0,6
Vegetariana	Omelete de cebola, salsa com arroz e salada de alface ^{3,5,6}	1505	360	16,0	3,6	33,1	1,2	18,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9
Terça									
Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	366	88	2,4	0,4	12,6	1,3	3,3	0,3
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral e salada de alface e pepino ^{1,3,7}	1383	329	9,9	3,5	35,6	1,4	23,4	0,5
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz e salada de alface e pepino	1238	293	5,3	1,0	32,1	0,5	28,7	0,7
Vegetariana	Ratattouille de legumes	272	65	5,3	0,8	2,7	1,9	1,1	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Lanche	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	1027	248	8,9	3,9	28,7	11,0	13,5	1,7
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	2,2	0,4	7,8	1,3	1,7	0,3
Prato	Pescada cozida lascada com batata e mistura de vegetais ⁴	1468	347	7,3	1,0	36,7	2,1	32,0	1,0
Dieta	Pescada cozida com batata e mistura de vegetais ⁴	1468	347	7,3	1,0	36,7	2,1	32,0	1,0
Vegetariana	Hambúrguer crocante de espinafres com arroz e salada de alface e pepino ^{1,2,3,4,6,7,14}	1508	360	12,7	1,5	47,8	9,2	10,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	989	240	6,8	1,5	35,0	13,6	8,1	0,7
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,1	0,3	7,2	0,7	1,0	0,3
Prato	Frango assado com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	1070	253	5,7	1,0	29,1	2,0	20,5	0,6
Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de cenoura raspada	1250	296	5,2	1,0	32,7	1,1	28,7	0,7
Vegetariana	Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	862	207	9,8	3,1	23,6	2,0	4,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	1041	252	8,8	5,5	28,7	10,9	14,7	1,1
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	230	55	2,2	0,3	7,1	1,5	1,1	0,3
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão e salada de alface ^{1,3,4,5,6}	2313	550	14,6	2,2	75,0	0,7	28,4	2,0
Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos ⁴	2456	587	35,2	6,7	34,2	2,7	31,4	0,8
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz branco e salada de alface ^{1,3,5,6}	1900	454	19,9	2,7	56,7	1,4	9,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 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.

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 28 de setembro a 2 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	218	52	2,1	0,4	6,7	0,7	1,0	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1655	360	18,3	2,4	49,8	0,8	6,4	1,3
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e legumes ⁴	1116	264	0,3	0,0	34,1	2,7	29,3	0,9
Vegetariana	Tomate recheado com legumes salteados e arroz	988	235	7,5	1,1	36,4	4,7	3,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	2,1	0,3	6,9	1,2	1,2	0,3
Prato	Bife de porco grelhado com massa espiral e salada ^{1,3}	1107	262	5,8	1,7	29,2	1,7	22,5	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e salada ^{1,3}	1252	295	2,8	0,7	29,1	1,7	37,4	0,6
Vegetariana	Salada mexicana	1685	401	7,0	0,8	63,7	4,5	18,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	1027	248	8,9	3,9	28,7	11,0	13,5	1,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	367	88	2,6	0,4	11,8	1,3	2,9	0,3
Prato	Pescada grelhada com batata e legumes ⁴	1241	293	2,3	0,3	34,2	2,7	32,0	1,0
Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes ⁴	1241	293	2,3	0,3	34,2	2,7	32,0	1,0
Vegetariana	Jardineira de legumes	1099	260	5,4	0,8	43,0	4,6	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	989	240	6,8	1,5	35,0	13,6	8,1	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	6,4	0,8	5,4	0,4
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão verde e cenoura	1515	359	8,3	1,4	49,0	1,6	21,0	0,8
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz branco, feijão verde e cenoura	1276	302	5,3	1,1	33,4	1,6	29,0	0,9
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e cebola com arroz e salada ^{3,5,6}	1345	321	13,3	3,2	32,7	0,8	15,5	1,0
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	1041	252	8,8	5,5	28,7	10,9	14,7	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	349	83	2,4	0,3	12,1	0,8	3,0	0,3
Prato	Saladinha de peixe (salada de batata, arinca lascada, cenoura e ervilhas) ⁴	1461	345	0,7	0,2	45,0	0,7	36,9	6,3
Dieta	Saladinha de peixe (salada de batata, arinca lascada, cenoura e ervilhas) ⁴	1461	345	0,7	0,2	45,0	0,7	36,9	6,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes e ovo cozido ³	1522	363	13,6	2,4	34,3	3,9	20,3	0,5
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 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.

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 5 a 9 de outubro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato									
Dieta	Feriado								
Vegetariana									
Sobremesa									
Lanche									
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,1	0,4	7,0	1,3	1,0	0,3
Prato	Arroz de atum salada de alface e cenoura ⁴	1056	251	8,1	1,2	32,1	0,7	11,9	1,1
Dieta	Red fish grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura ⁴	1187	280	3,5	0,6	33,7	2,4	26,9	0,7
Vegetariana	Estufado de legumes e tofu com arroz ^{1,6}	1209	289	10,8	2,2	33,5	1,8	11,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	1027	248	8,9	3,9	28,7	11,0	13,5	1,7
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	226	54	2,2	0,4	6,7	1,0	1,2	0,3
Prato	Esparguete à carbonara (fiambre e salsichas) com salada de alface e pepino ^{1,3,6,7,9,10,12}	1334	318	16,4	6,5	29,5	1,7	12,3	1,8
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz e salada de alface e pepino	1255	297	5,4	1,1	31,8	0,3	29,8	0,7
Vegetariana	Legumes assados no forno com arroz	958	228	7,6	1,1	34,3	2,4	4,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	989	240	6,8	1,5	35,0	13,6	8,1	0,7
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Pescada frita com arroz e salada de tomate e cebola ^{1,4,5,6}	1687	403	18,5	2,2	39,8	0,9	18,5	0,6
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada de tomate e cebola ⁴	1225	290	4,4	0,6	32,3	0,9	29,6	0,8
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz e salada de tomate e cebola ^{1,3,5,6}	1914	457	19,9	2,7	57,4	2,0	10,0	0,5
Sobremesa	Pudim flan ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	1041	252	8,8	5,5	28,7	10,9	14,7	1,1
Sexta									
Sopa	Creme de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	2,6	0,4	11,7	1,2	2,9	0,3
Prato	Pá de porco estufada com batata cozida e legumes estufados (couve, cenoura e feijão verde)	1674	399	16,6	4,5	38,6	3,9	21,6	0,8
Dieta	Peito de frango grelhado com batata cozida e legumes estufados	1524	361	4,9	0,9	35,4	3,7	41,2	0,9
Vegetariana	Curgete recheada com cogumelos com arroz branco	1032	246	7,7	1,2	36,9	0,2	5,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 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.

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 12 a 16 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	2,1	0,3	6,9	1,2	1,2	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura e salada de alface	1833	436	14,8	3,6	35,6	0,9	39,5	0,6
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface	1307	309	4,0	0,8	31,8	0,3	35,8	0,6
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1709	411	28,9	9,8	25,6	1,5	10,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,1	0,3	7,2	0,7	1,0	0,3
Prato	Salada russa de atum com ovo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1213	288	9,0	1,0	35,2	2,8	14,7	1,1
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e legumes ⁴	1116	264	0,3	0,0	34,1	2,7	29,3	0,9
Vegetariana	Feijoada de legumes	1520	363	6,9	0,8	57,7	1,9	16,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	1027	248	8,9	3,9	28,7	11,0	13,5	1,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	439	104	2,2	0,3	17,4	1,4	2,8	0,3
Prato	Strogonoff de frango com macarronete e cenoura raspada ^{1,3,7,14}	1776	422	12,7	4,4	48,3	2,8	26,3	1,0
Dieta	Tiras de frango grelhadas com arroz e cenoura raspada	1379	326	4,0	0,8	32,4	0,9	39,1	0,9
Vegetariana	Chili vegetariano ^{9,10,11}	1957	466	7,6	0,8	79,3	1,5	18,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	989	240	6,8	1,5	35,0	13,6	8,1	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	2,2	0,4	7,8	1,3	1,7	0,3
Prato	Arroz de cavala com delícias-do-mar e alface ^{1,2,3,4,6}	1661	395	13,8	1,6	50,4	0,9	16,7	0,9
Dieta	Cavala grelhada com arroz de cenoura e alface ⁴	2712	649	34,4	9,0	32,2	0,8	51,8	0,9
Vegetariana	Grão estufado com esparguete, cenoura e couve lombardo ^{1,3}	1894	450	8,9	1,2	70,3	5,2	16,9	0,3
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	1041	252	8,8	5,5	28,7	10,9	14,7	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	445	105	2,1	0,3	18,1	2,2	2,5	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	1142	271	5,9	1,1	31,2	2,1	22,3	0,6
Dieta	Frango grelhado com arroz e salada de cenoura raspada	1267	300	5,4	1,1	32,4	0,9	29,7	0,7
Vegetariana	Caçarola de legumes	1811	428	5,9	1,1	70,8	5,6	18,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 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.

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 19 a 23 de outubro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	2,1	0,3	6,9	1,2	1,2	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface ^{1,3,6,12}	1166	277	7,9	2,3	35,8	1,8	14,5	1,2
Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete e salada de alface ^{1,3}	1327	314	6,9	1,3	31,5	1,5	30,7	0,7
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) com molho tomate ^{1,3}	1047	248	4,3	0,7	44,2	3,5	6,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,1	0,3	7,2	0,7	1,0	0,3
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1167	277	5,6	0,7	46,6	2,2	8,6	0,7
Dieta	Filete de tilápia assado com arroz de cenoura e salada de alface ⁴	1038	298	6,2	0,8	32,6	0,9	14,2	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz de tomate ^{1,3,5,6}	1907	455	19,9	2,7	57,1	1,7	10,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	1027	248	8,9	3,9	28,7	11,0	13,5	1,7
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	226	54	2,1	0,4	6,9	0,9	1,2	0,3
Prato	Arroz de carne (vacca) e salada mista (alface e cenoura)	2097	500	21,2	6,9	49,7	2,5	26,2	0,4
Dieta	Arroz de carne (vacca) ao natural e salada mista (alface e cenoura)	2097	500	21,2	6,9	49,7	2,5	26,2	0,4
Vegetariana	Pilaf de legumes	1181	280	5,5	0,8	50,3	2,3	5,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	989	240	6,8	1,5	35,0	13,6	8,1	0,7
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	2,2	0,4	7,8	1,3	1,7	0,3
Prato	Pescada à Brás e salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1940	465	28,7	10,3	29,0	1,1	22,2	1,0
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e salada ⁴	1237	292	2,3	0,3	34,4	2,7	31,6	0,8
Vegetariana	Arroz camponês de seitan ^{1,6}	1501	356	6,9	1,2	51,8	2,2	19,7	1,0
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	1041	252	8,8	5,5	28,7	10,9	14,7	1,1
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	2,2	0,4	7,1	1,1	1,1	0,3
Prato	Pá de porco assada fatiada no forno com arroz branco e legumes	1489	355	15,7	4,3	32,7	0,9	19,6	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes	1358	321	4,0	0,8	32,4	0,8	37,6	0,8
Vegetariana	Feijoada de legumes e arroz	1520	363	6,9	0,8	57,7	1,9	16,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1063	259	10,6	6,2	31,4	13,6	8,0	0,9

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 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.

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