



COLÉGIO SÃO JOSÉ
Semana de 7 a 11 de dezembro 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}	271	65	2,0	0,3	8,5	0,8	2,2	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura raspada ^{1,3,12}	952	227	9,8	3,1	20,5	1,2	12,6	0,2
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz e salada de cenoura raspada	631	149	1,8	0,4	14,8	0,4	17,9	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu e salada de cenoura raspada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1157	277	14,4	1,6	26,8	1,7	9,0	1,0
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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Dieta									
Vegetariana									
Sobremesa									
Lanche									
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,7	0,3	9,1	1,0	2,3	0,2
Prato	Carne de porco guisada com macarrão e salada de alface ^{1,3}	917	218	9,0	2,7	19,9	0,9	13,1	0,3
Dieta	Perna de frango assada ao natural com macarrão e salada de alface ^{1,3}	653	154	2,2	0,5	15,9	0,8	16,7	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura e couve lombarda) ^{1,3,12}	920	219	6,5	1,3	28,3	2,3	10,2	0,3
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Lanche	logurte aroma e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	565	137	3,9	0,9	20,0	7,8	4,7	0,4
Quinta		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}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz de peixe com ovo e salada de alface ^{3,4}	655	156	4,8	1,0	16,2	0,3	11,5	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada de alface ⁴	571	135	2,0	0,3	14,9	0,1	14,0	0,4
Vegetariana	Arroz com seitan e legumes ^{1,6}	802	190	3,5	0,7	28,6	1,5	10,1	0,4
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 ^{1,3,6,7,8,12}	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,5	0,9	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	711	169	7,6	2,1	10,8	0,9	14,3	0,3
Dieta	Peru assado ao natural com esparguete e salada de cenoura ^{1,3}	692	164	6,2	2,0	11,4	0,8	15,4	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete e brócolos)	346	82	1,7	0,2	13,5	1,5	2,3	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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

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 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 14 a 18 de dezembro 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}	169	40	1,7	0,3	5,0	0,9	0,9	0,3
Prato	Omelete de fiambre com arroz e salada de alface ^{1,3,5,6,12}	903	216	11,1	2,8	17,9	0,4	10,1	0,9
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz e salada de alface	647	153	1,9	0,4	15,0	0,1	18,5	0,3
Vegetariana	Omelete de cebola, salsa com arroz e salada de alface ^{3,5,6}	633	151	6,7	1,5	13,9	0,5	7,6	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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,7	0,3	9,1	1,0	2,3	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral e salada de alface e pepino ^{1,3,7}	806	191	5,8	2,0	20,8	0,8	13,6	0,3
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz e salada de alface e pepino	667	158	2,8	0,6	17,3	0,3	15,5	0,4
Vegetariana	Ratattouille de legumes	267	64	5,1	0,7	2,7	1,9	1,1	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,6	0,3	5,7	0,9	1,2	0,2
Prato	Pescada cozida lascada com batata e mistura de vegetais ⁴	383	91	1,9	0,3	9,6	0,6	8,3	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata e mistura de vegetais ⁴	383	91	1,9	0,3	9,6	0,6	8,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer crocante de espinafres com arroz e salada de alface e pepino ^{1,2,3,4,6,7,14}	998	238	8,4	1,0	31,6	6,1	7,2	0,9
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 creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	565	137	3,9	0,9	20,0	7,8	4,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Frango assado com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	745	176	4,0	0,7	20,2	1,4	14,3	0,4
Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de cenoura raspada	644	152	2,7	0,5	16,8	0,5	14,8	0,4
Vegetariana	Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	673	161	7,6	2,4	18,4	1,6	3,5	0,6
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 ^{1,3,6,7,8,12}	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,6	0,3	5,3	1,1	0,8	0,2
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão e salada de alface ^{1,3,4,5,6}	1062	253	6,7	1,0	34,4	0,3	13,0	0,9
Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos ⁴	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 ^{1,3,5,6}	1090	260	11,4	1,6	32,5	0,8	5,7	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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

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 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 21 a 25 de dezembro 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}	173	41	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	913	198	10,1	1,3	27,5	0,5	3,5	0,7
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e legumes ⁴	325	77	0,1	0,0	9,9	0,8	8,5	0,3
Vegetariana	Tomate recheado com legumes salteados e arroz	536	127	4,1	0,6	19,7	2,5	2,1	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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

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}	168	40	1,6	0,2	5,1	0,9	0,9	0,2
Prato	Bife de porco grelhado com massa espiral e salada ^{1,3}	748	177	3,9	1,1	19,7	1,1	15,2	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e salada ^{1,3}	607	143	1,4	0,3	14,1	0,8	18,1	0,3
Vegetariana	Salada mexicana	515	123	2,2	0,2	19,5	1,4	5,5	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 ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7

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 nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,0	0,3	8,7	0,9	2,2	0,2
Prato	Pescada grelhada com batata e legumes ⁴	346	82	0,6	0,1	9,5	0,8	8,9	0,3
Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes ⁴	346	82	0,6	0,1	9,5	0,8	8,9	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes	346	82	1,7	0,2	13,5	1,5	2,3	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 creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	565	137	3,9	0,9	20,0	7,8	4,7	0,4

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}	168	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão verde e cenoura	786	186	4,3	0,7	25,4	0,8	10,9	0,4
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz branco, feijão verde e cenoura	596	141	2,5	0,5	15,6	0,8	13,6	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e cebola com arroz e salada ^{3,5,6}	707	169	7,0	1,7	17,2	0,4	8,2	0,5
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Sobremesa									
Lanche									



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 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 28 de dezembro de 2020 a 1 de janeiro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino grelhado com batata frita e salada de alface ^{1,5,6,12}	886	213	15,3	2,7	8,8	0,5	9,4	0,2
Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de alface	662	157	2,8	0,6	17,1	0,2	15,4	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres crocante com arroz e salada de tomate e cebola ^{1,2,3,4,6,7,14}	925	220	7,7	0,9	29,4	6,0	6,6	0,8
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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,6	0,3	5,4	1,0	0,8	0,2
Prato	Arroz de atum salada de alface e cenoura ⁴	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 ⁴	387	91	1,1	0,2	11,0	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes e tofu com arroz ^{1,6}	742	177	6,6	1,3	20,6	1,1	7,3	0,5
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 ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,7	0,3	5,1	0,8	0,9	0,2
Prato	Esparguete à carbonara (fiambre e salsichas) com salada de alface e pepino ^{1,3,6,7,9,10,12}	1103	263	13,6	5,4	24,4	1,4	10,2	1,5
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz e salada de alface e pepino	690	163	3,0	0,6	17,5	0,2	16,4	0,4
Vegetariana	Legumes assados no forno com arroz	750	179	5,9	0,9	26,9	1,9	3,2	0,4
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 creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	565	137	3,9	0,9	20,0	7,8	4,7	0,4
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Pescada frita com arroz e salada de tomate e cebola ^{1,4,5,6}	928	222	10,1	1,2	21,9	0,5	10,2	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada de tomate e cebola ⁴	547	129	1,9	0,3	14,4	0,4	13,2	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz e salada de tomate e cebola ^{1,3,5,6}	1027	245	10,7	1,5	30,8	1,1	5,3	0,3
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
Sexta									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Sobremesa									
Lanche									



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 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO SÃO JOSÉ
Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021
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}	168	40	1,6	0,2	5,1	0,9	0,9	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura e salada de alface	704	167	5,7	1,4	13,7	0,4	15,1	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface	648	153	2,0	0,4	15,8	0,1	17,7	0,3
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada russa de atum com ovo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	476	113	3,5	0,4	13,8	1,1	5,8	0,4
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e legumes ⁴	325	77	0,1	0,0	9,9	0,8	8,5	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes	752	179	3,4	0,4	28,5	0,9	8,1	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 ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
Quarta									
Sopa	Caldo verde ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Strogonoff de frango com macarronete e cenoura raspada ^{1,3,7}	782	186	5,6	2,0	21,3	0,6	11,6	0,4
Dieta	Tiras de frango grelhadas com arroz e cenoura raspada	631	149	1,8	0,4	14,8	0,4	17,9	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano ^{9,10,11}	868	207	3,4	0,4	35,2	0,7	8,3	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 creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	565	137	3,9	0,9	20,0	7,8	4,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,6	0,3	5,7	0,9	1,2	0,2
Prato	Arroz de cavala com delícias-do-mar e alface ^{1,2,3,4,6}	978	233	8,1	0,9	29,7	0,5	9,8	0,5
Dieta	Cavala grelhada com arroz de cenoura e alface ⁴	866	207	11,0	2,9	10,3	0,2	16,5	0,3
Vegetariana	Grão estufado com esparguete, cenoura e couve lombardo ^{1,3}	943	224	4,4	0,6	35,0	2,6	8,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	476	112	0,3	0,0	24,7	24,7	2,7	0,9
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
Sexta									
Sopa	Creme de feijão-verde	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	699	166	3,6	0,7	19,1	1,3	13,6	0,4
Dieta	Frango grelhado com arroz e salada de cenoura raspada	665	157	2,8	0,6	17,0	0,5	15,6	0,4
Vegetariana	Caçarola de legumes	525	124	1,7	0,3	20,5	1,6	5,3	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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

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 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 11 a 15 de janeiro de 2021
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}	168	40	1,6	0,2	5,1	0,9	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface ^{1,3,6,12}	794	188	5,4	1,5	24,4	1,2	9,9	0,8
Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete e salada de alface ^{1,3}	668	158	3,5	0,7	15,9	0,7	15,5	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) com molho tomate ^{1,3}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
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}	899	214	4,3	0,6	35,9	1,7	6,6	0,5
Dieta	Filete de tilápia assado com arroz de cenoura e salada de alface ⁴	558	160	3,3	0,4	17,5	0,5	7,6	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz de tomate ^{1,3,5,6}	1061	253	11,1	1,5	31,8	0,9	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 ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	3,4	1,5	11,0	4,2	5,2	0,7
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Arroz de carne (vacca) e salada mista (alface e cenoura)	857	204	8,7	2,8	20,3	1,0	10,7	0,2
Dieta	Arroz de carne (vacca) ao natural e salada mista (alface e cenoura)	857	204	8,7	2,8	20,3	1,0	10,7	0,2
Vegetariana	Pilaf de legumes	670	159	3,1	0,5	28,5	1,3	3,1	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 creme de chocolate ^{1,3,5,6,7,8,12}	565	137	3,9	0,9	20,0	7,8	4,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,6	0,3	5,7	0,9	1,2	0,2
Prato	Pescada à brás e salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	949	228	14,0	5,1	14,2	0,5	10,8	0,5
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e salada ⁴	353	83	0,7	0,1	9,8	0,8	9,0	0,2
Vegetariana	Arroz camponês de seitan ^{1,6}	725	172	3,3	0,6	25,0	1,1	9,5	0,5
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	400	97	3,4	2,1	11,0	4,2	5,7	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,6	0,3	5,2	0,8	0,8	0,2
Prato	Pá de porco assada fatiada no forno com arroz branco e legumes	861	205	9,1	2,5	18,9	0,5	11,3	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes	611	145	1,8	0,3	14,6	0,4	16,9	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes e arroz	752	179	3,4	0,4	28,5	0,9	8,1	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 ^{1,3,6,7,8,12}	607	148	6,1	3,5	17,9	7,8	4,5	0,5

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 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