



FOMENTO  
EMENTA INFANTIL  
Semana de 3 a 7 de março de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	1,7	3,0	0,2
Prato	Bife de frango desfiado com arroz	1136	270	8,0	1,2	30,1	0,4	18,8	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		372	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,0	0,2
Prato	Carnaval <sup>4</sup>	727	171	0,3	0,1	27,6	1,7	13,2	0,5
Sobremesa		193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>	855	203	4,0	0,6	28,0	0,5	13,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Massinha com carne de vaca picada com brócolos <sup>1,3</sup>	1142	272	12,4	4,0	23,5	2,0	15,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata <sup>4</sup>	968	228	1,2	0,2	33,8	2,4	19,2	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

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. 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

FIT GE v1.1.7 25/02/2025 22:40



Colegio Planalto  
EMENTA INFANTIL  
Semana de 10 a 14 de março de 2025  
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	510	123	8,6	2,6	2,8	0,6	8,3	0,3
Sobremesa	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	314	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	1351	318	0,2	0,0	55,9	3,7	20,5	0,9
Sobremesa	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	1552	370	15,0	3,9	31,4	0,7	26,5	0,9
Sobremesa	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	1043	248	8,6	2,5	22,8	1,4	19,3	0,6
Sobremesa	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	382	91	2,1	0,3	14,6	1,7	2,5	0,2
Prato	990	235	3,8	0,6	32,1	0,7	17,1	0,5
Sobremesa	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0



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. 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



FOMENTO  
EMENTA INFANTIL  
Semana de 17 a 21 de março de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Vitela picadinha com arroz de legumes	1160	277	11,9	3,8	27,3	0,6	14,7	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Pescada lascada c/ batatinha e macedonia <sup>4</sup>	396	93	0,7	0,1	11,8	0,6	9,2	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com peru desfiado e cenoura cubos <sup>1,6,10</sup>	1148	273	11,4	3,1	22,4	1,9	20,1	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alface	314	75	2,0	0,3	11,6	1,1	1,8	0,2
Prato	Jardineira de frango com salada	1077	255	4,0	0,6	31,5	2,6	21,7	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Bacalhau fresco com arroz e feijão verde com feijão-verde cozido <sup>4</sup>	1021	243	5,6	0,8	32,2	0,4	14,8	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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



FOMENTO  
EMENTA INFANTIL  
Semana de 24 a 28 de março de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura	374	89	2,1	0,3	14,5	1,4	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer picadinho com arroz, cenoura e ervilhas <sup>1,6,12</sup>	1008	240	6,0	0,3	32,0	0,7	13,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Batatinha esmagada com maruca e espinafres <sup>4</sup>	529	126	3,2	0,4	13,6	1,0	9,9	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Frango assado com massinha e salada <sup>1,3</sup>	1092	259	6,8	1,3	26,3	1,3	22,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Peru estufadinho com arroz e puré de cenoura	1075	255	5,7	1,0	28,2	0,9	21,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Massada de pescada com legumes <sup>1,2,3,4,6,10,12</sup>	1026	244	7,8	1,1	26,9	1,9	15,7	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

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>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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 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

FIT GE v1.1.7 25/02/2025 22:40



FOMENTO  
EMENTA INFANTIL  
Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura	374	89	2,1	0,3	14,5	1,4	2,1	0,2
Prato	Massinha com vitela picada e salada <sup>1,3</sup>	1058	252	10,3	2,9	27,3	1,5	11,8	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Salada pescada com batata e legumes <sup>4</sup>	566	133	0,9	0,1	11,8	0,6	18,7	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Peru corado com arroz e legumes	1873	446	21,3	5,4	29,5	0,4	33,5	0,9
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Frango assado c/ esparguete	550	131	5,3	1,0	1,1	0,4	19,3	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Maruca c/ batatinha assada e macedónia <sup>4</sup>	815	193	3,1	0,4	28,2	1,7	11,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

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. 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