



Colégio Planalto
EMENTA INFANTIL
Semana de 3 a 7 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	624	148	2,1	0,3	26,7	2,7	3,9	0,3
Prato	Carne á bolonhesa ^{1,3}	1679	400	16,7	5,5	38,6	1,7	23,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve coração	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	1410	340	21,9	4,6	25,6	0,4	9,7	1,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora	362	86	2,0	0,3	14,2	1,4	2,0	0,2
Prato	Arroz à lavrador com arroz de cenoura ^{1,6,7,12}	2210	525	13,7	3,7	70,9	1,5	27,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas	340	81	2,1	0,3	12,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Peru assado aos cubos com massinha, alface e tomate ^{1,3}	850	202	5,0	0,9	25,0	1,5	13,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Pescada cozida com batata, ovo e feijão verde ^{3,4}	563	133	3,0	0,7	13,7	0,8	12,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,1	0,0	6,2	6,2	0,4	0,0

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

FIT GE v1.1.83 04/06/2024 11:25



Colégio Planalto
EMENTA INFANTIL
Semana de 10 a 14 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato	Feriado								
Sobremesa									
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Peixe à Brás com alho-francês ^{3,4}	2295	551	35,6	5,6	29,5	0,7	25,8	1,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	125	30	0,4	0,1	3,5	0,1	3,0	0,2
Prato	Arroz de aves com salada de alface e cenoura	1076	255	4,0	0,7	31,9	0,6	22,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Arroz de atum com macedónia ⁴	835	199	6,9	1,0	24,7	0,5	9,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 Planalto
EMENTA INFANTIL
Semana de 17 a 21 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve-flor	443	105	1,4	0,2	15,5	6,2	4,7	0,3
Prato	Empadão (arroz) com vitela ³	957	228	9,9	3,0	22,8	0,1	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	362	86	2,0	0,3	14,2	1,4	2,0	0,2
Prato	Salada de salmão com batata e macedonia ⁴	1091	260	15,7	3,0	15,2	0,8	13,8	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de alface	621	147	2,1	0,3	26,5	2,4	4,0	0,3
Prato	Carne de porco assada com arroz	998	239	14,2	3,9	12,5	0,3	14,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de frango com espirais e brócolos ^{1,3}	896	212	3,3	0,7	28,3	1,3	16,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1919	459	22,1	3,2	50,5	3,2	12,4	1,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

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
FIT GE v1.1.83 04/06/2024 11:25



Colégio Planalto
EMENTA INFANTIL
Semana de 24 a 28 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	323	77	2,1	0,3	11,7	1,2	1,9	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1679	400	16,7	5,5	38,6	1,7	23,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de ervilhas ¹⁴	1202	285	6,8	1,1	24,8	0,4	30,2	1,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Prato	Carbonara ^{1,3,6,7,9,10}	1105	263	11,4	4,2	22,5	1,7	16,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora	362	86	2,0	0,3	14,2	1,4	2,0	0,2
Prato	Arroz de aves com legumes	1104	261	4,0	0,7	32,9	1,1	22,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Salada de Fusili com atum e ovo ^{1,3,4}	1296	307	8,2	1,6	42,0	1,6	15,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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