

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 04 A 08 DE AGOSTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve-flor com pescada ⁴	15,8	12,6	2,4	135
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com massa e salada ^{1,3,4}	25,7	17,0	3,6	225
	DIETA	Pescada cozida com massa e cenoura ⁴	18,3	12,0	3,4	155
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com frango	21,6	7,8	8,8	19
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com puré de fruta ²	5,6	24,5	2,0	141
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Frango assado no forno com arroz e salada	27,9	19,6	8,2	266
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura ralada ¹	26,5	13,4	7,5	253
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com redfish ⁴	15,1	10,1	3,3	130
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de fruta ²	7,2	35,9	2,6	199
	SOPA	Creme de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Salada fria de legumes (grão, batata, cenoura, couve roxa, brócolos e ovo) ³	13,7	34,2	6,3	267
	DIETA	Redfish cozido com arroz branco ⁴	23,3	11,3	8,5	216
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de cenoura com abrótea ⁴	13,6	10,7	1,1	107
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz puff e fruta ^{1,2}	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Sopa de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Abrótea aromática no forno com batata doce cozida e salada ⁴	27,8	26,9	5,2	268
	DIETA	Abrótea cozido com batata e cenoura cozida ⁴	27,3	19,8	5,1	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com fiambre ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com frango	23,6	13,9	8,9	229
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com puré de fruta ^{1,2,5,11,12}	7,0	31,0	4,0	191
	SOPA	Sopa Juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Carne guisada com esparguete, ervilhas e salada ¹	25,0	28,2	12,3	325
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura	19,9	10,8	7,9	195
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	9,2	23,5	6,2	188

Nota: as ementas poderão ser alteradas sempre que o Colégio assim o justifique.

ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos; 8.Amendins e produtos à base de amendins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 11 A 15 DE AGOSTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de ervilhas com corvina ⁴	17,5	9,9	2,3	131
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com puré de frutos vermelhos ^{1,2,5,11,12}	6,9	23,5	2,5	157
	SOPA	Creme de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Salada russa de atum ^{3,4}	35,1	21,6	15,5	369
	DIETA	Atum ao natural com batata e cenoura ⁴	24,2	19,8	9,3	262
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com peru	18,7	7,8	2,5	127
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com trigo puf e fruta ^{1,2,5,11}	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Cubinhos de peru no forno com laranja e ervas, com massa e salada ¹	25,5	30,6	7,1	290
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa cozida ¹	25,5	23,0	6,9	257
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural ou de aroma com trigo puff e fruta ^{1,2,5,11}	11,6	47,7	1,4	254
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de coentros com perca ⁴	14,4	10,7	2,1	119
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea ^{1,2}	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Creme de coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Pizza vegetariana com salada de alface e cenoura ^{1,2,9}	17,1	70,1	11,6	462
	DIETA	Perca grelhada com batata-doce cozida ⁴	23,0	28,3	5,8	267
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de espinafres com solha ⁴	19,5	9,2	2,9	141
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com bolacha torrada e fruta ^{1,2,5,11,12}	6,6	33,5	4,0	199
	SOPA	Sopa de espinafres	2,9	11,8	1,4	74
	PRATO	Salmão no forno com arroz de legumes ⁴	22,8	17,6	31,9	448
	DIETA	Salmão grelhado com arroz branco ⁴	26,4	23,6	29,2	465
	SOBREMESA	Gelatina vegetal.	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural s/adção de açúcar com pão de mistura com queijo creme ^{1,2,3,5,8,10,11,12}	8,4	20,2	3,3	146
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alface com coelho	24,8	11,4	5,8	197
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com maçã ralada	6,0	27,0	3,0	170
	SOPA	Gaspacho à Espanhola	9,0	5,0	7,3	128
	PRATO	Almôndegas com esparguete e salada ¹	19,7	39,4	19,1	410
	DIETA	Hambúrguer grelhado com esparguete ¹	15,3	23,6	13,6	284
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com cubo de bolo caseiro de banana ^{1,2,5,11,12}	13,2	53,1	9,3	348

Nota: as ementas poderão ser alteradas sempre que o Colégio assim o justifique.

ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos; 8.Amendins e produtos à base de amendins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes