

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 04 A 08 DE AGOSTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	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}	13,7	38,5	12,4	328
	DIETA	Pescada cozida com massa e cenoura ^{1,4}	15,3	22,6	7,7	223
	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	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Frango assado no forno com arroz e salada	27,6	11,9	8,2	298
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura ralada ¹	23,4	11,6	7,5	273
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte 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	SOPA	Sopa 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	42,0	7,6	305
	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	SOPA	Creme 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	25,0	19,8	5,1	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	iogurte natural s/adição 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	SOPA	Sopa Juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Carne guisada com esparguete, ervilhas e salada ¹	27,2	31,1	14,3	364
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura	28,4	21,6	7,8	263
	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.Ovo 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 e produtos à base de crustáceos; 8.Amendãos e produtos à base de amendãos; 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 de sésamo;

EMENTA 2,3 ANOS | JI | 1º CICLO

SEMANA DE 11 A 15 DE AGOSTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

			Prot.(g)	H.C.(g)	Lip.(g)	VE(kcal)
SEGUNDA-FEIRA	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	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	Iogurte natural ou de aroma com trigo puff e fruta ^{1,2,5,11}	11,6	47,7	1,4	254
QUARTA-FEIRA	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	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	Iogurte natural s/adição 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	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 ^{1,2,3}	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.Ovo 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 e produtos à base de crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoados; 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 de sésamo;