



Colégio
do
Canteio

Ementas - 1 aos 2 anos

Semana 1

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Maçã Sopa: Puré de Legumes Prato: Massa com atum e legumes (cenoura, couve) Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozida Vegetariano: Massa com legumes gratinada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	Snacks: Puré de Fruta (Maçã e Pêra) Sopa: Creme de Abóbora Prato: Frango assado com arroz de cenoura e salada (alface) Dieta: Frango assado simples com arroz de cenoura Vegetariano: Omelete simples com arroz de cenoura e salada (alface) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	Snacks: Banana Sopa: Agrião Prato: Red fish cozida com batata e brócolos Dieta: Red fish cozido com batata cozida e cenoura Vegetariano: Jardineira de Tofu Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	Snacks: Pêra Sopa: Alho francês Prato: Chili de vaca com arroz branco e salada (alface) Dieta: Bife de frango com arroz Vegetariano: Chili de soja com arroz branco e salada (alface) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura c/doce (sem açúcar)	Snacks: Maçã + Palitos de cenoura Sopa: Nabitças Prato: Salmão no forno com batata assada e feijão verde cozido Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Salada russa de ovo cozido (feijão verde) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Centeio

Ementas - 1 aos 2 anos

Semana 2

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Maçã Sopa: Repolho Prato: Perú estufado com massa (cenoura, ervilha) Dieta: Frango estufado simples com massa Vegetariano: Soja estufada com massa (cen+ra,ervilha) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	Snacks: Puré de Fruta (Maçã e Pêra) Sopa: Creme de cen+ra Prato: Pescada cozida com batata, cenura e cuve flor Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Omelete com arroz branco Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	Snacks: Banana Sopa: Feijão verde Prato: Arroz de frango com salada (agrião,alface) Dieta: Arroz de frango Simples Vegetariano: Seitan com arroz e salada (agrião,alface) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	Snacks: Pêra Sopa: Espinafres Prato: Filete de pescada com batata assada e salada (alface,tomate) Dieta: Red fish cozido com batata e cenoura Vegetariano: Feijão guisado com legumes Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural # com puré de fruta (maçã) + Pão com manteiga	Snacks: Maçã + Palitos de cenoura Sopa: Nabitça Prato: Rancho à Centeio (Borrego) Dieta: Frango cozido c/ massa Vegetariano: Soja estufada com massa e salada(alface) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Canteiro

Ementas - 1 aos 2 anos

Semana 3

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Maçã Sopa: Ervilhas Prato: Salmão no forno c/ batata assada e legumes saltados Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozida Vegetariano: Ovos mexidos com cogumelos, batata assada e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	Snacks: Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela Sopa: Agrião Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) com salada (alface, beterraba) Dieta: Frango estufado simples com esparguete Vegetariano: Bolonhesa de soja com salada (alface, beterraba) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	Snacks: Banana Sopa: Caldo verde Prato: Red fish com batata e cenoura, brócolos cozidos Dieta: Red fish com batata e cenoura cozida Vegetariano: Hamburguer de espinafre c/ arroz Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	Snacks: Pêra Sopa: Legumes Prato: Massa de laços com frango, milho Dieta: Bife de frango com massa de laços Vegetariano: Massa gratinada de tofu Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura c/doce (sem açúcar)	Snacks: Maçã + Palitos de cenoura Sopa: Grão Prato: Abrótea assada no forno com batata assada e legumes cozidos Dieta: Abrótea com batata e cenoura cozida Vegetariano: Massa de legumes gratinada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Canteiro

Ementas - 1 aos 2 anos

Semana 4

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Maçã Sopa: Alho francês Prato: Massa gratinada com carne picada, com salada de (tomate e couve) Dieta: Frango estufado simples com massa Vegetariano: Seitan com massa e salada (beterraba, cenoura) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	Snacks: Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela Sopa: Abóbora Prato: Filé de peixe gratinado com leite de coco e salada (alface, pepino) Dieta: Filete de pescada com batata e cenoura cozida Vegetariano: Filé de legumes gratinado e salada (alface, pepino) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	Snacks: Banana Sopa: Legumes Prato: Arroz de pato com salada (tomate, milho) Dieta: Arroz de pato simples Vegetariano: Hambúrguer de legumes com arroz e salada (tomate, milho) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	Snacks: Pêra Sopa: Nabiças Prato: Salada russa de atum (feijão frade, macedónia) Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Salada russa ovo (feijão frade, macedónia) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura com marmelada (sem açúcar)	Snacks: Maçã + Palitos de cenoura Sopa: Feijão verde Prato: Frango estufado c/ esparguete e salada (alface, cenoura) Dieta: Frango estufado simples c/ esparguete Vegetariano: Seitan c/ esparguete e salada (alface, cenoura) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Centeio

Ementas - 1 aos 2 anos

Semana 5

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Maçã Sopa: Ervilhas Prato: Massa de peixe Dieta: Red fish com batata e cenoura cozida Vegetariano: Hamburguer de espinafres com batata cozida Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	Snacks: Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela Sopa: Legumes Prato: Arroz de frango e salada (alface, cenoura) Dieta: Frango estufado simples com arroz branco Vegetariano: Bife de tofu com arroz branco e salada (alface, cenoura) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	Snacks: Banana Sopa: Agrião Prato: Pescada no forno com batata assada e couve flor Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Caldeirada de seitan Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	Snacks: Pêra Sopa: Cenoura Prato: Lombo porco assado c/ esparguete e salada (couve roxa, pepino) Dieta: Perna frango simples com esparguete Vegetariano: Rancho de legumes à Centeio Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura c/doce (sem açúcar)	Snacks: Maçã + Palitos de cenoura Sopa: Espinafres Prato: Abrótea à Gomes de Sá com salada (alface) Dieta: Abrótea cozida com batata e cenoura Vegetariano: Ovo à Gomes de Sá com salada (alface) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Canteio

Ementas - 1 aos 2 anos

Semana 6

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Maçã Sopa: Nabijas Prato: Perú estufado com massa e salada (milho,tomate) Dieta: Perú estufado simples com massa Vegetariano: Tofu com massa e salada (milho,tomate) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	Snacks: Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela Sopa: Juliana Prato: Lombo de pescada c/ arroz tomate salada Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Hamburguer de cogumelos com arroz Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	Snacks: Banana Sopa: Alface Prato: Arroz de aves com salada (alface,beterraba) Dieta: Frango cozido com arroz Vegetariano: Omelete simples com arroz e salada (alface,beterraba) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	Snacks: Pêra Sopa: Cenoura com agrião Prato: Pescada cozida com batata e cenoura,couve flor Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Feijoda de legumes com arroz branco Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura c/doce (sem açúcar)	Snacks: Maçã + Palitos de cenoura Sopa: Caldo verde Prato: Carne à Portuguesa (perú) com salada (alface,pepino) Dieta: Frango estufado com batata assada Vegetariano: Rojões de soja à Portuguesa com salada (alface,pepino) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Centeio

Ementas - 1 aos 2 anos

Semana 7

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Maçã Sopa: Abóbora Prato: Lombos de pescada com arroz de cenoura e salada (alface) Dieta: Red fish cozida com batata e cenoura Vegetariano: Bife de tofu com arroz salada(alface) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea (sem açúcar) ou Bolinha de mistura com azeite	Snacks: Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela Sopa: Alho francês Prato: Esparguete à Bolonhesa com salada (tomate,milho) Dieta: Frango cozido com esparguete Vegetariano: Bolonhesa de soja com salada (tomate,milho) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	Snacks: Banana Sopa: Espinafres Prato: Corvina cozida com batata e brócolos Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Tomatada de ovos com batata cozida Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de aveia aromatizado com canela ou Carcaça de mistura com manteiga	Snacks: Pêra Sopa: Juliana Prato: Frango assado com arroz branco e salada (couve roxa, beterraba) Dieta: Frango cozido com arroz branco Vegetariano: Seitan de cebolada com arroz e salada (beterraba) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura com marmelada (sem açúcar)	Snacks: Maçã + Palitos de cenoura Sopa: Feijão com nabijas Prato: Salada de salmão com massa, milho, cenoura, bróculos Dieta: Abrótea cozida com batata e cenoura Vegetariano: Hamburguer de cogumelos com massa e bróculos Sobremesa: Fruta da época Lanche: Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.