



# EMENTA COLÉGIO DO CENTEIO

SEMANA 1 | 3 A 12 ANOS

AG  
VE VE LIP SAT AÇÚC SAL  
KJ KCAL G G G G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

2ª FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE KJ	VE KCAL	LIP G	SAT G	AÇÚC G	SAL G
	Puré de legumes					254	61	1	0	2	0
	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos					326	78	0	0	1	0
	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos					326	78	0	0	1	0
	Totilha de legumes					515	123	3	1	1	0
	Fruta da época					238	57	0	0	13	0

3ª FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE KJ	VE KCAL	LIP G	SAT G	AÇÚC G	SAL G
	Alho Francês					229	55	1	0	2	0
	Esparguete à Bolonhesa					884	211	8	3	2	0
	Bife de frango grelhado com esparguete					1036	247	2	0	2	1
	Bolonhesa de soja, com esparguete					995	238	3	0	2	0
	Gelado					827	198	11	6	22	0

4ª FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE KJ	VE KCAL	LIP G	SAT G	AÇÚC G	SAL G
	Agrião					268	64	1	0	1	0
	Bacalhau com natas e salada					507	121	2	0	1	0
	Red fish cozido com batata e legumes cozidos					326	78	0	0	1	0
	Tofu com natas					840	201	4	1	0	0
	Fruta da época					238	57	0	0	13	0

5ª FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE KJ	VE KCAL	LIP G	SAT G	AÇÚC G	SAL G
	Canja					546	131	5	1	1	2
	Frango assado com arroz de cenoura e salada					733	175	8	2	1	0
	Frango assado simples, arroz de cenoura e salada					585	140	3	0	2	0
	Omelete simples com arroz de cenoura					529	126	3	1	1	1
	Fruta da época					238	57	0	0	13	0

6ª FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE KJ	VE KCAL	LIP G	SAT G	AÇÚC G	SAL G
	Nabiça					248	59	1	0	2	0
	Salmão no forno com batata e feijão verde cozido					569	136	7	1	1	0
	Pescada cozida, batata e feijão verde cozido					569	136	7	1	1	0
	Legumes salteados com grão					526	126	10	1	1	0
	Fruta da época					238	57	0	0	13	0

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





# EMENTA COLÉGIO DO CENTEIO

SEMANA 2 | 3 A 12 ANOS

AG  
VE VE LIP SAT AÇÚC SAL  
KJ KCAL G G G G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

2º FEIRA	SOPA	Repolho	213	51	1	0	2	0
	PRATO	Carne guisada com batata, cenoura e ervilhas	581	139	4	1	2	0
	DIETA	Frango cozido com arroz de ervilhas	768	184	7	1	0	0
	VEGETARIANO	Soja guisada com batata, cenoura e ervilhas	444	106	2	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3º FEIRA	SOPA	Cenoura	254	61	1	0	2	0
	PRATO	Massa de atum com legumes	384	92	2	0	1	2
	DIETA	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	1	0
	VEGETARIANO	Massa de legumes gratinada	359	86	1	0	1	0
	SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0

4º FEIRA	SOPA	Feijão verde	214	51	1	0	2	0
	PRATO	Arroz de frango e salada	588	141	5	1	1	0
	DIETA	Arroz de frango simples e salada	545	130	2	0	1	0
	VEGETARIANO	Seitan com arroz	634	152	2	0	0	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5º FEIRA	SOPA	Espinafres	254	61	1	0	2	0
	PRATO	Filetes no forno com batata assada	342	82	2	0	1	0
	DIETA	Red fish com legumes	273	65	1	0	1	0
	VEGETARIANO	Quiche de legumes	333	80	1	0	1	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6º FEIRA	SOPA	Sopa de Feijão com lombardo	354	85	1	14	4	0
	PRATO	Perna de peru estufada com cogumelos, esparguete e salada	600	143	4	16	12	0
	DIETA	Perna de peru estufada simples com esparguete e salada	497	119	3	13	9	0
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos, esparguete e salada	977	233	4	1	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	13	0	0



# EMENTA COLÉGIO DO CENTEIO

SEMANA 3 | 3 A 12 ANOS

VE VE LIP AG SAT AÇÚC SAL  
KJ KCAL G G G G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

2º FEIRA	SOPA	Ervilha	254	61	1	0	2	0
	PRATO	Filetes de pescada panados com arroz	687	164	3	0,3	0,7	0,3
	DIETA	Pescada cozida, batata cozida e cenoura ralada	344	82	0	0	1	0
	VEGETARIANO	Tortilha de legumes	515	123	3	1	1	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3º FEIRA	SOPA	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	PRATO	Massa de frango com fiambre milho e ervilhas	725	173	6	2	1	1
	DIETA	Bife de frango com massa	406	97	2	1	4	0
	VEGETARIANO	Folhado de espinafres e queijo de cabra	585	140	6	2	2	0
	SOBREMESA	Gelado	827	198	11	6	22	0

4º FEIRA	SOPA	Caldo Verde	277	66	1	0	2	0
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau	401	96	1	0	1	0
	DIETA	Pescada cozida, batata e legumes	362	87	0	0	0,7	0,2
	VEGETARIANO	Meia desfeita de ovo	551	132	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5º FEIRA	SOPA	Feijão verde	333	80	1	0	2	0
	PRATO	Lasanha com salada	638	153	6	2	2	0
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete	772	185	5	1	0	0
	VEGETARIANO	Lasanha de soja	1383	331	15	3	5	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6º FEIRA	SOPA	Puré de legumes	254	61	1	11	2	0
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz e salada	701	167	4	27	6	0
	DIETA	Red fish com batata e legumes cozidos	310	74	0	12	6	0
	VEGETARIANO	Feijões mistos com arroz e salada	1008	241	1	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	13	0	0

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





# EMENTA COLÉGIO DO CENTEIO

SEMANA 4 | 3 A 12 ANOS

		AG				
VE	VE	LIP	SAT	AÇÚC	SAL	
KJ	KCAL	G	G	G	G	

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

2º FEIRA	SOPA	Alho francês	254	61	1	0	2	0
	PRATO	Strogonoff frango com espirais	665	159	2	0	1	0
	DIETA	Frango estufado simples com espirais	710	170	2	0	1	0
	VEGETARIANO	Strogonoff de seitan	545	130	4	1	1	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3º FEIRA	SOPA	Abóbora	254	61	1	0	2	0
	PRATO	Red fish no forno com batata assada	361	86	1	0	1	0
	DIETA	Red fish com batata cozida	351	84	0	0	1	0
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos	920	220	7	2	0	1
	SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0

4º FEIRA	SOPA	Canja	546	131	5	1	1	2
	PRATO	Arroz de pato com salada	635	152	6	2	1	1
	DIETA	Arroz de pato simples com salada	593	142	4	1	1	0
	VEGETARIANO	Hamburguer de legumes com arroz	606	145	2	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5º FEIRA	SOPA	Nabiça	342	82	1	0	2	0
	PRATO	Salada Russa de Atum	541	129	2	0	1	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e couve flor cozida	351	84	0	0	1	0
	VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo	359	86	1	0	1	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6º FEIRA	SOPA	Sopa de Grão	223	53	1	9	2	0
	PRATO	Frango no forno com laranja e alecrim com arroz branco	671	160	2	19	15	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco	710	170	2	12	25	0
	VEGETARIANO	Grão guisado com abóbora, com arroz	1005	240	14	2	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	13	0	0

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





# EMENTA COLÉGIO DO CENTEIO

SEMANA 5 | 3 A 12 ANOS

VE VE LIP AG SAT AÇÚC SAL  
KJ KCAL G G G G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

2 <sup>o</sup> FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	240	57	1	0	2	0
	PRATO	Empadão de atum com arroz e salada	575	137	5	1	1	0
	DIETA	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	1	0
	VEGETARIANO	Empadão de legumes	312	75	2	1	1	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3 <sup>o</sup> FEIRA	SOPA	Canja	546	131	5	1	1	2
	PRATO	Panado de frango com arroz	418	100	2	1	1	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco	710	170	2	0	1	0
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com arroz	443	106	1	0	1	0
	SOBREMESA	Gelado	827	198	11	6	22	0

4 <sup>o</sup> FEIRA	SOPA	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	PRATO	Filetes de pescada com batatas assada	365	87	1	0	1	0
	DIETA	Filetes cozidos com batatas e legumes	351	84	1	0	1	0
	VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes com batata assada	672	161	2	0	3	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5 <sup>o</sup> FEIRA	SOPA	Abóbora	241	58	1	0	2	0
	PRATO	Frango guisado com esparguete	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	DIETA	Bife de frango com esparguete	495	118	3	1	2	0
	VEGETARIANO	Tofu com esparguete	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6 <sup>o</sup> FEIRA	SOPA	Sopa de Espinafres	240	57	1	10	2	0
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá e salada	308	74	1	11	5	1
	DIETA	Pescada cozida c/ batata e cenoura	344	82	0	11	8	0
	VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá	324	77	2	0	1	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	13	0	0



# EMENTA COLÉGIO DO CENTEIO

SEMANA 6 | 3 A 12 ANOS

VE VE LIP AG SAT AÇÚC SAL  
KJ KCAL G G G G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

2º FEIRA	SOPA	Canja	546	131	5	1	1	2
	PRATO	Perna de frango assada com espirais e salada	570	136	3	0	2	0
	DIETA	Perna de frango grelhada com massa	551	132	1	0	2	0
	VEGETARIANO	Massa com queijo, cogumelos, brócolos e cenoura	624	149	4	2	3	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3º FEIRA	SOPA	Juliana	214	51	1	0	2	0
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de legumes	733	175	4	0	1	0
	DIETA	Red fish cozida com batata e feijão verde cozido	347	83	1	0,1	1,1	0,1
	VEGETARIANO	Quiche de legumes, com arroz	768	184	13	6	1	1
	SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0

4º FEIRA	SOPA	Creme de alface	250	60	1	0	2	0
	PRATO	Arroz de aves (Frango+Peru) com ervilhas incorporadas	782	187	7	1	0	0
	DIETA	Bife de frango com arroz	811	194	6	1	1	0
	VEGETARIANO	Omelete simples com arroz	415	99	7	2	1	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5º FEIRA	SOPA	Cenoura com agrião	247	59	1	0	2	0
	PRATO	Feijoada de choco com arroz branco	465	111	1	0	1	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	344	82	0	0	1	0
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes com arroz branco	572	137	1	0	2	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6º FEIRA	SOPA	Creme de legumes	269	64	1	0	2	0
	PRATO	Carne Portuguesa e salada	434	104	2	1	1	0
	DIETA	Perna de peru com batata cozida	574	137	5	1,0	1,0	0,2
	VEGETARIANO	Rojões de soja à Portuguesa	553	132	5	2	1	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0







# EMENTA COLÉGIO DO CENTEIO

SEMANA 7 | 3 A 12 ANOS

VE VE LIP AG SAT AÇÚC SAL  
KJ KCAL G G G G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

2º FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE	VE	LIP	AG	SAT	AÇÚC	SAL
						KJ	KCAL	G	G	G	G	G
	Creme de abóbora					241	58	1	0	2	0	
	Pescada no forno com batata assada e legumes					323	77	1	0	1	0	
	Pescada cozida com batata, cenoura e legumes					326	78	0	0	1	0	
	Folhado de espinafres com queijo					1189	284	16	0	0	0,2	
	Fruta da época					238	57	0	0	13	0	

3º FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE	VE	LIP	AG	SAT	AÇÚC	SAL
						KJ	KCAL	G	G	G	G	G
	Alho francês					241	58	1	0	2	0	
	Chili de vaca com arroz branco					793	189	7	2	1	0	
	Cozido simples (vitela + frango) cenoura, batata e couve portuguesa					448	107	2	1	1	0	
	Chili de soja com arroz branco					848	203	5	1	2	2	
	Gelado					827	198	11	6	22	0	

4º FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE	VE	LIP	AG	SAT	AÇÚC	SAL
						KJ	KCAL	G	G	G	G	G
	Sopa de legumes					269	64	1	0	2	0	
	Massa de peixe com delícias do mar					447	107	3	0	1	0	
	Red fish com batata, cenoura e legumes					310	74	0	0	1	0	
	Feijão guisado com abóbora e arroz					497	119	2	0,2	2	0,2	
	Fruta da época					238	57	0	0	13	0	

5º FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE	VE	LIP	AG	SAT	AÇÚC	SAL
						KJ	KCAL	G	G	G	G	G
	Juliana					214	51	1	0	2	0	
	Bifana de cebolada com esparguete					903	216	3	1	1	0	
	Frango estufado simples					754	180	5	1	2	0	
	Seitan de cebolada com esparguete					540	129	2	0	1	0	
	Fruta da época					238	57	0	0	13	0	

6º FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	VE	VE	LIP	AG	SAT	AÇÚC	SAL
						KJ	KCAL	G	G	G	G	G
	Sopa de feijão branco com nabiça					299	71	1	0	2	0	
	Medalhões de pescada com arroz de cogumelos					696	166	5	1	1	0	
	Pescada cozida com batatas e legumes					459	110	1	0	1	0	
	Tomatada de ovos com arroz de cogumelos					529	126	10	2	1	0	
	Fruta da época					238	57	0	0	13	0	