



# EMENTA COLÉGIO DO CENTEIO

SEMANA 1 | 1 A 2 ANOS

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|          |             |  |     |     |   |   |    |   |
|----------|-------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 2º FEIRA | SOPA        | Puré de Legumes                            | 254 | 61  | 1 | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos | 326 | 78  | 0 | 0 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos | 326 | 78  | 0 | 0 | 1  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Totilha de legumes                         | 515 | 123 | 3 | 1 | 1  | 0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                             | 238 | 57  | 0 | 0 | 13 | 0 |

|          |             |  |     |     |    |   |    |   |
|----------|-------------|--|-----|-----|----|---|----|---|
| 3º FEIRA | SOPA        | Alho Francês                           | 229 | 55  | 1  | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Esparguete à bolonhesa                 | 884 | 211 | 8  | 3 | 2  | 0 |
|          | DIETA       | Bife de frango grelhado com esparguete | ### | 247 | 2  | 0 | 2  | 1 |
|          | VEGETARIANO | Bolonhesa de soja com esparguete       | 995 | 238 | 3  | 0 | 2  | 0 |
|          | SOBREMESA   | Gelado                                 | 827 | 198 | 11 | 6 | 22 | 0 |

|          |             |                                       |     |     |   |   |    |   |
|----------|-------------|---------------------------------------|-----|-----|---|---|----|---|
| 4º FEIRA | SOPA        | Agrião                                | 268 | 64  | 1 | 0 | 1  | 0 |
|          | PRATO       | Red Fish cozido com batatas e legumes | 326 | 78  | 0 | 0 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Red Fish cozido com batatas e legumes | 326 | 78  | 0 | 0 | 1  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Tofu com natas                        | 840 | 201 | 4 | 1 | 0  | 0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                        | 238 | 57  | 0 | 0 | 13 | 0 |

|          |             |  |     |     |   |   |    |   |
|----------|-------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 5º FEIRA | SOPA        | Canja                                      | 546 | 131 | 5 | 1 | 1  | 2 |
|          | PRATO       | Frango assado desfiado com limão, arroz de | 733 | 175 | 8 | 2 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Frango assado simples desfiado, arroz de   | 585 | 140 | 3 | 0 | 2  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Omelete simples com arroz de cenoura       | 529 | 126 | 3 | 1 | 1  | 1 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                             | 238 | 57  | 0 | 0 | 13 | 0 |

|          |             |   |     |     |    |   |    |   |
|----------|-------------|---|-----|-----|----|---|----|---|
| 6º FEIRA | SOPA        | Nabiça  | 248 | 59  | 1  | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Salmão grelhado, batata e feijão verde cozido | 587 | 140 | 8  | 2 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Pescada cozida, batata, e feijão verde        | 569 | 136 | 7  | 1 | 1  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Legumes salteados com grão                    | 526 | 126 | 10 | 1 | 1  | 0 |
|          | SOBREMESA   | 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 | 1 A 2 ANOS

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|          |             |  | VE  | VE   | LIP | SAT | AÇÚC | SAL |
|----------|-------------|--|-----|------|-----|-----|------|-----|
|          |             |  | KJ  | KCAL | G   | G   | G    | G   |
| 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        | Creme 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 | 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 batatas e 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 e peru                     | 354 | 85  | 1 | 14 | 4  | 0 |
|          | PRATO       | Perna de peru estufada com esparguete                  | 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              | 977 | 233 | 4 | 1  | 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 3 | 1 A 2 ANOS

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|                      |             |  |     |     |   |   |    |   |
|----------------------|-------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 2 <sup>o</sup> FEIRA | SOPA        | Ervilha  | 254 | 61  | 1 | 0 | 2  | 0 |
|                      | PRATO       | Pescada cozida, batata cozida e cenoura ralada | 344 | 82  | 0 | 0 | 1  | 0 |
|                      | 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 |

|                      |             |   |     |     |    |   |    |   |
|----------------------|-------------|---|-----|-----|----|---|----|---|
| 3 <sup>o</sup> 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 |

|                      |             |   |     |     |   |   |    |   |
|----------------------|-------------|---|-----|-----|---|---|----|---|
| 4 <sup>o</sup> FEIRA | SOPA        | Caldo verde                                 | 277 | 66  | 1 | 0 | 2  | 0 |
|                      | PRATO       | Meia desfeita de bacalhau                   | 401 | 96  | 1 | 0 | 1  | 0 |
|                      | DIETA       | Pescada cozida com batata e legumes cozidos | 344 | 82  | 0 | 0 | 1  | 0 |
|                      | VEGETARIANO | Meia desfeita de ovo                        | 551 | 132 | 1 | 0 | 1  | 1 |
|                      | SOBREMESA   | Fruta da época                              | 238 | 57  | 0 | 0 | 13 | 0 |

|                      |             |  |     |     |    |   |    |   |
|----------------------|-------------|--|-----|-----|----|---|----|---|
| 5 <sup>o</sup> FEIRA | SOPA        | Sopa de Grão                           | 508 | 121 | 2  | 0 | 2  | 0 |
|                      | PRATO       | Carne à bolonhesa de vaca              | 687 | 164 | 6  | 2 | 2  | 0 |
|                      | DIETA       | Frango estufado simples com esparguete | 772 | 185 | 5  | 1 | 0  | 0 |
|                      | VEGETARIANO | Lasanha de soja                        | ### | 331 | 15 | 3 | 5  | 0 |
|                      | SOBREMESA   | Fruta da época                         | 238 | 57  | 0  | 0 | 13 | 0 |

|                      |             |   |     |     |   |    |   |   |
|----------------------|-------------|---|-----|-----|---|----|---|---|
| 6 <sup>o</sup> FEIRA | SOPA        | Puré de legumes com abrótea             | 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       | ### | 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 | 1 A 2 ANOS

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|          |             |                                      | VE  | VE   | LIP | SAT | AÇÚC | SAL |
|----------|-------------|--------------------------------------|-----|------|-----|-----|------|-----|
|          |             |                                      | KJ  | KCAL | G   | G   | G    | G   |
| 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       | Abrótea no forno com batata assada         | 361 | 86  | 1 | 0 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Pescada cozida com batata e cenoura 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        | Legumes                          | 232 | 56  | 1 | 0 | 2  | 0 |
|          | 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 | Hambúrguer 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 cenoura 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        | Feijão verde com frango                                | 246 | 59  | 1  | 7  | 4  | 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 e arroz                       | ### | 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 | 1 A 2 ANOS

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|          | SOPA                          | PRATO                              | DIETA                                      | VEGETARIANO        | SOBREMESA      | VE<br>KJ | VE<br>KCAL | LIP<br>G | SAT<br>G | AÇÚC<br>G | SAL<br>G |
|----------|-------------------------------|------------------------------------|--|--------------------|----------------|----------|------------|----------|----------|-----------|----------|
| 2º FEIRA | Creme de ervilhas com pescada | Empadão de atum com arroz e salada | Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos | Empadão de legumes | Fruta da época | 250      | 60         | 1        | 0        | 2         | 0        |
|          | 575                           | 137                                | 5  | 1                  | 1              | 0        |            |          |          |           |          |
|          | 326                           | 78                                 | 0  | 0                  | 1              | 0        |            |          |          |           |          |
|          | 312                           | 75                                 | 2  | 1                  | 1              | 0        |            |          |          |           |          |
|          | 238                           | 57                                 | 0  | 0                  | 13             | 0        |            |          |          |           |          |

|          |                 |   |  |                              |        |     |    |   |   |   |   |
|----------|-----------------|---|--|------------------------------|--------|-----|----|---|---|---|---|
| 3º FEIRA | Sopa de legumes | Panados de frango com arroz de ervilhas | Frango estufado simples com arroz branco | Seitan de cebolada com arroz | Gelado | 232 | 56 | 1 | 0 | 2 | 0 |
|          | 418             | 100                                     | 2  | 1                            | 1      | 0   |    |   |   |   |   |
|          | 710             | 170                                     | 2  | 0                            | 1      | 0   |    |   |   |   |   |
|          | 443             | 106                                     | 1  | 0                            | 1      | 0   |    |   |   |   |   |
|          | 827             | 198                                     | 11                                       | 6                            | 22     | 0   |    |   |   |   |   |

|          |                 |  |  |   |                |     |    |   |   |   |   |
|----------|-----------------|--|--|---|----------------|-----|----|---|---|---|---|
| 4º FEIRA | Puré de Legumes | Filetes de pescada com batatas assada e salada | Filetes de pescada com batatas assada e salada | Hambúrguer de legumes com batata assada | Fruta da época | 254 | 61 | 1 | 0 | 2 | 0 |
|          | 365             | 87   | 1  | 0                                       | 1              | 0   |    |   |   |   |   |
|          | 351             | 84   | 1  | 0                                       | 1              | 0   |    |   |   |   |   |
|          | 672             | 161  | 2  | 0                                       | 3              | 1   |    |   |   |   |   |
|          | 238             | 57   | 0  | 0                                       | 13             | 0   |    |   |   |   |   |

|          |         |               |  |                   |                |     |    |   |   |   |   |
|----------|---------|---------------|--|-------------------|----------------|-----|----|---|---|---|---|
| 5º FEIRA | Abóbora | Frango à Brás | Bife de Frango grelhado com massa e salada | Alho francês brás | Fruta da época | 241 | 58 | 1 | 0 | 2 | 0 |
|          | 674     | 161           | 2  | 0                 | 1              | 0   |    |   |   |   |   |
|          | 495     | 118           | 3  | 1                 | 2              | 0   |    |   |   |   |   |
|          | 324     | 77            | 2  | 0                 | 1              | 0   |    |   |   |   |   |
|          | 238     | 57            | 0  | 0                 | 13             | 0   |    |   |   |   |   |

|          |            |  |                                     |                   |                |     |    |   |    |   |   |
|----------|------------|--|-------------------------------------|-------------------|----------------|-----|----|---|----|---|---|
| 6º FEIRA | Espinafres | Bacalhau à Gomes de Sá e salada (Sala Rosa: Pescada à Gomes de Sá) | Pescada cozida com batata e cenoura | Ovo á Gomes de Sá | Fruta da época | 240 | 57 | 1 | 10 | 2 | 0 |
|          | 308        | 74   | 1                                   | 11                | 5              | 1   |    |   |    |   |   |
|          | 344        | 82   | 0                                   | 11                | 8              | 0   |    |   |    |   |   |
|          | 324        | 77   | 2                                   | 0                 | 1              | 0   |    |   |    |   |   |
|          | 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 6 | 1 A 2 ANOS

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|          |             |  |     |     |   |   |    |   |
|----------|-------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 2º FEIRA | SOPA        | Sopa de legumes  | 232 | 56  | 1 | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Perna de frango assada com espirais e salada           | 570 | 136 | 3 | 0 | 2  | 0 |
|          | DIETA       | Perna de frango grelhada com arroz de cenoura e Salada | 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 com abrótea                       | 219 | 52  | 1  | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Douradinhos no forno com arroz de legumes | 733 | 175 | 4  | 0 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Red fish com batata e feijão verde cozido | 315 | 75  | 0  | 0 | 1  | 0 |
|          | 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 com Peru                  | 275 | 66  | 1 | 0 | 1  | 0 |
|          | PRATO       | Arroz de aves (Frango +Peru) com ervilhas | 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 e pescada               | 263 | 63  | 1 | 0 | 1  | 0 |
|          | PRATO       | Pescada cozida com batata e cenoura cozida | 344 | 82  | 0 | 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 com frango | 297 | 71  | 2 | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Carne Portuguesa e salada   | 434 | 104 | 2 | 1 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Carne Portuguesa simples    | 409 | 98  | 3 | 1 | 1  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Rojões de soja à Portuguesa | 553 | 132 | 5 | 2 | 1  | 0 |
|          | SOBREMESA   | 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 7 | 1 A 2 ANOS

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|          |             |  |     |     |   |   |    |   |
|----------|-------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 2º FEIRA | SOPA        | Creme de abóbora com pescada                 | 295 | 70  | 1 | 0 | 1  | 0 |
|          | PRATO       | Pescada no Forno com batata assada e         | 323 | 77  | 1 | 0 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Pescada cozida com batata, cenoura e legumes | 326 | 78  | 0 | 0 | 1  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Feijão guisado com abóbora, com batata       | 564 | 135 | 1 | 0 | 2  | 0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                               | 238 | 57  | 0 | 0 | 13 | 0 |

|          |             |                                      |     |     |    |   |    |   |
|----------|-------------|--------------------------------------|-----|-----|----|---|----|---|
| 3º FEIRA | SOPA        | Alho francês com peru                | 299 | 72  | 1  | 0 | 1  | 0 |
|          | PRATO       | Chili de vaca com arroz branco       | 793 | 189 | 7  | 2 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Frango cozido com cenoura e brócolos | 448 | 107 | 2  | 1 | 1  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Chili de soja com arroz branco       | 848 | 203 | 5  | 1 | 2  | 2 |
|          | SOBREMESA   | Gelado                               | 827 | 198 | 11 | 6 | 22 | 0 |

|          |             |  |     |     |   |   |    |   |
|----------|-------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 4º FEIRA | SOPA        | Sopa de legumes com abrótea            | 238 | 57  | 1 | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Massa de Peixe                         | 447 | 107 | 3 | 0 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Red fish com batata, cenoura e legumes | 310 | 74  | 0 | 0 | 1  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Folhado de espinafres com queijo       | 585 | 140 | 6 | 2 | 2  | 0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                         | 238 | 57  | 0 | 0 | 13 | 0 |

|          |             |  |     |     |   |   |    |   |
|----------|-------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 5º FEIRA | SOPA        | Juliana                                | 212 | 51  | 1 | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Frango estufado simples com esparguete | 754 | 180 | 5 | 1 | 2  | 0 |
|          | DIETA       | Frango estufado simples com esparguete | 754 | 180 | 5 | 1 | 2  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Seitan de cebolada com esparguete      | 540 | 129 | 2 | 0 | 1  | 0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                         | 238 | 57  | 0 | 0 | 13 | 0 |

|          |             |  |     |     |    |   |    |   |
|----------|-------------|--|-----|-----|----|---|----|---|
| 6º FEIRA | SOPA        | Sopa de Feijão Branco com nabiça com         | 352 | 84  | 1  | 0 | 2  | 0 |
|          | PRATO       | Medalhões de pescada com arroz de            | 696 | 166 | 5  | 1 | 1  | 0 |
|          | DIETA       | Pescada cozida com batata, cenoura e legumes | 459 | 110 | 1  | 0 | 1  | 0 |
|          | VEGETARIANO | Tomatada de ovos com arroz de cogumelos      | 529 | 126 | 10 | 2 | 1  | 0 |
|          | SOBREMESA   | 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