



Colégio do Centeio

Crianças entre 1 e 2 anos

Semana 1



			KJ (g)	Kcal (g)	Líp (g)	Dos quais sat. (g)	H.C. (g)	Açúcar es (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Puré de legumes com pescada desfiada	250	60	1	0	8	2	4	0
	Prato	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	283	68	0	0	8	1	8	0
	Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	283	68	0	0	8	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Nabiça com frango	344	82	3	1	8	1	6	0
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	803	192	8	2	19	2	10	0
	Dieta	Frango grelhado com esparguete	1050	251	2	0	43	2	15	1
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
4ª Feira	Sopa	Agrião com pescada	302	72	2	0	9	1	5	0
	Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	283	68	0	0	8	1	8	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	283	68	0	0	8	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Canja	556	133	5	1	8	1	13	0
	Prato	Frango assado desfiado com limão, arroz de cenoura e salada	674	161	7	1	15	2	8	0
	Dieta	Frango assado simples desfiado, arroz de cenoura e salada	576	138	4	1	19	2	5	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Primavera com salmão	241	58	1	0	10	2	2	0
	Prato	Salmão grelhado, batata e feijão verde cozido	587	140	8	2	9	1	7	0
	Dieta	Salmão grelhado, batata e feijão verde cozido	587	140	8	2	9	1	7	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.



Colégio do Centeio

Crianças entre 1 e 2 anos

Semana 2

			kJ (g)	Kcal (g)	Líp (g)	Dos quais sat. (g)	H.C. (g)	Açúcar es (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Repolho com tiras de porco	251	60	2	0	7	2	4	0
	Prato	Tirinhas de porco com cogumelos e arroz de ervilhas	566	135	4	1	15	1	8	0
	Dieta	Frango cozido com arroz de ervilhas	753	180	6	1	20	1	10	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Puré de legumes com pescada	250	60	1	0	8	2	4	0
	Prato	Peixe espada grelhado com batata cozida, legumes	308	74	1	0	9	1	7	0
	Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	283	68	0	0	8	1	8	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
4ª Feira	Sopa	Juliana com frango	245	59	1	0	7	2	4	0
	Prato	Arroz de frango e salada	599	143	2	0	16	1	14	0
	Dieta	Arroz de frango simples e salada	559	134	3	0	19	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Puré de legumes com pescada	250	60	1	0	8	2	4	0
	Prato	Lasanha de Bacalhau	785	188	4	1	25	2	12	1
	Dieta	Pescada cozida com legumes	232	56	1	0	1	1	11	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão c/ Lombardo e com peru	431	103	1	0	14	2	8	0
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete e salada	568	136	3	1	15	2	11	0
	Dieta	Perna de peru estufada simples com esparguete e salada	459	110	3	1	12	2	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.



Colégio do Centeio

Crianças entre 1 e 2 anos

Semana 3



			KJ (g)	Kcal (g)	Líp (g)	Dos quais sat. (g)	H.C. (g)	Açúcar es (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Puré de legumes com pescada	250	60	1	0	8	2	4	0
	Prato	Solha grelhada c/batata e legumes	277	66	1	0	9	1	6	0
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e cenoura ralada	317	76	0	0	9	1	9	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Puré de legumes com borrego	256	61	2	0	8	2	4	0
	Prato	Borrego à pastora c/batata e pão torrado	445	106	4	1	11	1	7	0
	Dieta	Borrego estufado simples c/ batata cozida	413	99	4	1	10	8	9	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde com abrótea	290	69	1	0	10	2	4	0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	494	118	2	0	16	2	8	0
	Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e feijão verde	283	68	0	0	8	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão com peru	508	121	2	0	17	2	8	0
	Prato	Lasanha com salada	687	164	6	2	18	2	9	0
	Dieta	Perna de peru estufada simples com arroz	752	180	6	1	19	1	12	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Puré de legumes com abrótea	238	57	1	0	8	2	3	0
	Prato	Douradinhos no forno c/ arroz e salada	694	166	5	0	24	1	6	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos	259	62	0	0	9	1	6	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

Colégio do Centeio

Crianças entre 1 e 2 anos

Semana 4



			kJ (g)	Kcal (g)	Líp (g)	Dos quais sat. (g)	H.C. (g)	Açúcar es (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Puré de legumes com frango	267	64	1	0	8	2	5	0
	Prato	Strogonoff frango c/ espirais	620	148	3	1	14	2	16	0
	Dieta	Frango estufado simples c/ espirais	705	168	3	0	16	2	19	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Puré de legumes com abrótea	238	57	1	0	8	2	3	0
	Prato	Abrótea no forno com batata assada	405	97	4	1	9	1	6	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata cozida	343	82	0	0	12	1	8	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	232	56	1	0	9	2	2	0
	Prato	Arroz de pato c/ salada	641	153	7	2	14	2	7	1
	Dieta	Arroz de pato simples c/salada	579	138	4	1	18	1	7	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Puré de legumes com pescada	250	60	1	0	8	2	4	0
	Prato	Massinha de peixe	574	137	3	0	16	2	11	0
	Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura cozida	316	76	0	0	9	1	9	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Feijão verde com frango	246	59	1	0	7	2	4	0
	Prato	Frango de caril c/ Arroz branco	691	165	3	1	23	1	11	0
	Dieta	Frango estufado simples c/ Arroz branco	665	159	4	1	16	1	15	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.



Colégio do Centeio

Crianças entre 1 e 2 anos

Semana 5



			KJ (g)	Kcal (g)	Líp (g)	Dos quais sat. (g)	H.C. (g)	Açúcar es (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas com pescada	250	60	1	0	8	2	4	0
	Prato	Empadão de Atum com arroz e salada	584	140	5	1	14	2	8	0
	Dieta	Pescada cozida , batata, cenoura e brócolos cozidos	283	68	0	0	8	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	232	56	1	0	9	2	2	0
	Prato	Frango de fricassé com arroz branco	700	167	5	1	19	1	10	0
	Dieta	Frango estufado simples c/ arroz branco	665	159	4	1	16	1	15	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
4ª Feira	Sopa	Puré de legumes com pargo	242	58	1	0	8	2	3	0
	Prato	Pargo assado com saladinha de batata (batata aos cubos e cenoura)	346	83	2	0	10	1	6	0
	Dieta	Pargo assado simples com saladinha de batata (batata aos cubos e cenoura)	340	81	2	0	9	1	6	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Abóbora com lombo	315	75	2	0	9	1	5	0
	Prato	Lombo assado com massa espiral e salada	651	156	4	1	17	2	11	0
	Dieta	Lombo assado simples com massa espiral e salada	447	107	3	1	12	2	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres com pescada	285	68	1	0	9	1	5	0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá e salada (Sala Rosa: Pescada à Gomes de Sá)	384	92	2	0	9	1	8	2
	Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura	316	76	0	0	9	1	9	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.



Colégio do Centeio

Crianças entre 1 e 2 anos

Semana 6

			kJ (g)	Kcal (g)	Líp (g)	Dos quais sat. (g)	H.C. (g)	Açúcar es (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	232	56	1	0	9	2	2	0
	Prato	Bife de frango grelhado com Arroz de Cenoura e Salada	512	122	2	0	21	2	5	0
	Dieta	Bife de frango grelhado com Arroz de Cenoura e Salada	512	122	2	0	21	2	5	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Juliana com abrótea	219	52	1	0	8	2	3	0
	Prato	Massinha de Bacalhau	760	182	4	1	24	1	12	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata e feijão verde cozido	291	69	0	0	10	1	6	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
4ª Feira	Sopa	Creme de alface com Peru	275	66	1	0	8	1	5	0
	Prato	Peru assado com Esparguete	926	221	5	1	25	1	18	1
	Dieta	Peru assado simples com esparguete	889	213	5	1	24	1	17	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Cenoura com agrião e com pescada	263	63	1	0	8	1	4	0
	Prato	Lulas guisadas c/ batatas e ervilhas	317	76	2	0	8	1	7	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	317	76	0	0	9	1	9	0
	Sobremesa	Fruta da época	316	76	0	0	9	1	9	1
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes com frango	297	71	2	0	9	2	5	0
	Prato	Carne Portuguesa e salada	482	115	4	1	10	1	9	0
	Dieta	Carne Portuguesa simples	430	103	4	1	12	1	5	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.



Colégio do Centeio

Crianças entre 1 e 2 anos

Semana 7



			KJ (g)	Kcal (g)	Líp (g)	Dos quais sat. (g)	H.C. (g)	Açúcar es (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com pescada	295	70	1	0	9	1	5	0
	Prato	Pescada no Forno c/Batata assada e legumes	299	71	2	0	10	2	2	0
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e legumes	283	68	0	0	8	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Alho francês com peru	299	72	1	0	9	1	5	0
	Prato	Arroz à Valenciana	661	158	7	2	13	1	11	1
	Dieta	Frango cozido com cenoura e brócolos	383	91	5	1	2	1	10	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de legumes com abrótea	238	57	1	0	8	2	3	0
	Prato	Saladinha de Atum com batata e cenoura	484	116	5	0	9	1	8	0
	Dieta	Abrótea Cozida c/ Batata, Cenoura e Legumes	259	62	0	0	9	1	6	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Juliana	212	51	1	0	9	2	2	0
	Prato	Bifana de Cebolada com esparguete	710	170	6	1	17	2	11	0
	Dieta	Bifana simples com esparguete	873	209	3	1	27	1	17	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Branco c/ Nabiça com pescada	352	84	1	0	12	2	6	0
	Prato	Feijoada de choco c/ Arroz branco	535	128	2	0	16	1	11	0
	Dieta	Feijoada de choco simples c/ Arroz branco	474	113	2	0	14	1	10	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.