



Colégio do Centeio

Crianças dos 3 aos 12 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	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	11	1	8	0
	Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Nabiça	229	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	884	211	8	3	22	2	12	0
	Dieta	Frango grelhado com esparguete	1036	247	2	0	40	2	17	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
4ª Feira	Sopa	Agrião	268	64	1	0	11	1	2	0
	Prato/Veg.	Tortilha de legumes com arroz branco	507	121	2	0	20	1	4	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	326	78	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Canja	546	131	5	1	8	1	13	2
	Prato	Frango assado desfiado com limão, arroz de cenoura e salada	733	175	8	2	14	1	11	0
	Dieta	Frango assado simples desfiado, arroz de cenoura e salada	585	140	3	0	20	2	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Primavera	248	59	1	0	10	2	2	0
	Prato	Salmão grelhado, batata e feijão verde cozido	569	136	7	1	11	1	7	0
	Dieta	Salmão grelhado, batata e feijão verde cozido	569	136	7	1	11	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 dos 3 aos 12 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	213	51	1	0	9	2	2	0
	Prato	Tirinhas de porco com cogumelos e arroz de ervilhas	614	147	4	1	18	1	10	0
	Dieta	Frango cozido com arroz de ervilhas	768	184	7	1	15	0	15	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Peixe espada grelhado com batata cozida, legumes	351	84	1	0	13	1	6	0
	Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
4ª Feira	Sopa	Juliana	214	51	1	0	9	2	2	0
	Prato	Arroz de frango e salada	588	141	5	1	12	1	12	0
	Dieta	Arroz de frango simples e salada	545	130	2	0	15	1	12	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Lasanha de Bacalhau	716	171	4	1	22	2	12	1
	Dieta	Pescada cozida com legumes	273	65	1	0	1	1	13	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão c/ Lombardo	354	85	1	0	14	2	4	0
	Prato	Perna de peru estufada com cogumelos, esparguete e salada	600	143	4	1	16	2	12	0
	Dieta	Perna de peru estufada simples com esparguete e salada	497	119	3	1	13	2	9	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 dos 3 aos 12 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	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Solha grelhada c/batata e legumes	323	77	0	0	13	1	5	0
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e cenoura ralada	344	82	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Borrego à pastora c/batata e pão torrado	418	100	2	1	13	1	7	0
	Dieta	Borrego estufado simples c/ batata cozida	406	97	2	1	13	4	8	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde	277	66	1	0	11	2	2	0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	401	96	1	0	16	1	6	0
	Dieta	Pescada cozida, batata e cenoura	344	82	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão	333	80	1	0	14	2	3	0
	Prato	Lasanha com salada	638	153	6	2	15	2	9	0
	Dieta	Perna de peru estufada simples com arroz	772	185	5	1	21	0	13	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Douradinhos no forno c/ arroz e salada	701	167	4	0	27	1	6	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos	310	74	0	0	12	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 dos 3 aos 12 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	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Strogonoff frango c/ espirais	665	159	2	0	12	1	23	0
	Dieta	Frango estufado simples c/ espirais	710	170	2	0	12	1	25	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Abrótea no forno com batata assada	361	86	1	0	12	1	5	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata cozida	351	84	0	0	14	1	6	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
4ª Feira	Sopa	Canja	546	131	5	1	8	1	13	2
	Prato	Arroz de pato c/ salada	635	152	6	2	16	1	8	1
	Dieta	Arroz de pato simples c/salada	593	142	4	1	19	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão encarnado com couve portuguesa	342	82	1	0	14	2	4	0
	Prato	Massinha de peixe com delícias do mar	541	129	2	0	15	1	13	0
	Dieta	Pescada cozida c/ batata e couve flor cozida	351	84	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	223	53	1	0	9	2	2	0
	Prato	Frango de caril c/ Arroz branco	671	160	2	1	19	1	15	0
	Dieta	Frango estufado simples c/ Arroz branco	710	170	2	0	12	1	25	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 dos 3 aos 12 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	240	57	1	0	10	2	2	0
	Prato	Empadão de Atum com arroz e salada	575	137	5	1	15	1	9	0
	Dieta	Pescada cozida , batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Canja	546	131	5	1	8	1	13	2
	Prato	Frango de fricassé com arroz branco	648	155	5	1	14	0	14	0
	Dieta	Frango estufado simples c/ arroz branco	710	170	2	0	12	1	25	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
4ª Feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	11	2	2	0
	Prato	Pargo assado com saladinha de batata (batata aos cubos e cenoura)	354	85	1	0	13	1	5	0
	Dieta	Pargo assado simples com saladinha de batata (batata aos cubos e cenoura)	351	84	1	0	13	1	5	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Abóbora	241	58	1	0	10	2	2	0
	Prato	Lombo assado com massa espiral e salada	588	141	3	1	17	2	11	0
	Dieta	Lombo assado simples com massa espiral e salada	495	118	3	1	14	2	9	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	240	57	1	0	10	2	2	0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá e salada (Sala Rosa: Pescada à Gomes de Sá)	308	74	1	0	11	1	5	1
	Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura	344	82	0	0	11	1	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 dos 3 aos 12 anos

Semana 6

			kJ (g)	Kcal (g)	Líp (g)	Dos quais sat. (g)	H.C. (g)	Açúca- res (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Canja	546	131	5	1	8	1	13	2
	Prato	Bife de frango grelhado com Arroz de Cenoura e Salada	551	132	1	0	22	2	7	0
	Dieta	Bife de frango grelhado com Arroz de Cenoura e Salada	551	132	1	0	22	2	7	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Juliana	214	51	1	0	9	2	2	0
	Prato	Massa de Bacalhau	607	145	2	0	19	2	11	2
	Dieta	Abrótea cozida com batata e feijão verde cozido	315	75	0	0	13	1	6	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
4ª Feira	Sopa	Creme de alface	250	60	1	0	10	2	2	0
	Prato/Veg.	Bolonhesa de soja	995	238	3	0	35	2	17	0
	Dieta	Peru assado simples com esparguete	811	194	6	1	21	1	15	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Cenoura com agrião	247	59	1	0	10	2	2	0
	Prato	Lulas guisadas c/ batatas e ervilhas	334	80	1	0	12	1	6	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	344	82	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes	269	64	1	0	11	2	2	0
	Prato	Carne Portuguesa e salada	434	104	2	1	14	1	7	0
	Dieta	Carne Portuguesa simples	409	98	3	1	12	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 dos 3 aos 12 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	241	58	1	0	10	2	2	0
	Prato	Pescada no Forno c/Batata assada e legumes	323	77	1	0	9	1	6	0
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e legumes	326	78	0	0	11	1	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Alho francês	241	58	1	0	10	2	2	0
	Prato	Arroz à Valenciana	637	152	6	2	14	1	12	1
	Dieta	Cozido simples (vitela + frango) cenoura, batata e couve portuguesa	448	107	2	1	14	1	7	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	269	64	1	0	11	2	2	0
	Prato	Saladinha de Atum com batata e cenoura	447	107	3	0	13	1	6	0
	Dieta	Abrótea Cozida c/ Batata, Cenoura e Legumes	310	74	0	0	12	1	6	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Juliana	214	51	1	0	9	2	2	0
	Prato	Bifana de Cebolada com esparguete	903	216	3	1	28	1	17	0
	Dieta	Bifana simples com esparguete	754	180	5	1	20	2	13	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Branco c/ Nabiça	299	71	1	0	12	2	3	0
	Prato	Feijoada de choco c/ Arroz branco	498	119	1	0	17	1	9	0
	Dieta	Feijoada de choco simples c/ Arroz branco	459	110	1	0	16	1	9	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.