

COLÉGIO MODERNO
2.º E 3.º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve coração ^{3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombos de fogueiro com alho e coentros e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Massa farfalle com frango e macedónia ¹
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes cozidos
Veg.	Farfalle à bolonhesa de soja

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salada de atum (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde) ^{3,4}
Carne	Bife de porco de cebolada com arroz ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴
Veg.	Lasanha de espinafres e cogumelos

Quarta

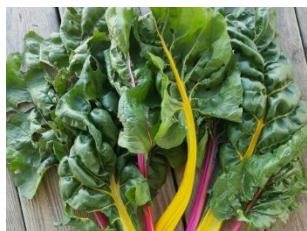
Sopa	Creme de brocolos e cenoura ^{3,5,6,7,8,12}
Pescado	Bacalhau fresco assado com delícias do mar ^{1,2,3,4,6}
Carne	Macarronada de carne ^{1,3,6,7}
Dieta	Cozido simples
Veg.	Legumes à brás com seitan

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Arroz de peixe ⁴
Carne	Lombo de porco assado com arroz de couve lombarda
Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e legumes cozidos ⁴
Veg.	Arroz à valenciana com tofu

Sexta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Fritada mista de peixe com arroz alegre ^{4,5,6}
Carne	Almôndegas de aves com Esparguete
Dieta	Carne estufada com arroz branco e legumes
Veg.	Farfalle com legumes, cogumelos e azeitonas


Acelga

É uma planta herbácea que cresce de forma espontânea, por toda a Europa. Existem diversas espécies, sendo a mais frequente a de folhas verdes com uma grossa nervura central. Pode encontrar-se à venda durante todo o ano. Normalmente, são cozidas e acompanham pratos mais consistentes. A acelga é rica em água e pobre em calorias.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



COLÉGIO MODERNO
2.º E 3.º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
 Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Filetes de pescada dourados com açorda de coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Carne	Arroz xau-xau (frango, fiambre, milho, cenoura, ervilhas) ^{1,3,6}
Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e legumes ⁴
Veg.	Omelete com arroz de ervilhas, milho e cenoura

Terça

Sopa	Sopa de feijão de manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Massa fusilli com salmão e molho de tomate ^{1,3,4}
Carne	Peito de peru no forno com ananás e batata assada
Dieta	Frango cozido com arroz branco e legumes cozidos
Veg.	Legumes com tofu e fusilli

Quarta

Sopa	Creme de courgettes e cenoura ^{1,3}
Pescado	Saladinha de polvo com macedónia e batata ¹⁴
Carne	Strogonoff com arroz ^{1,7}
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴
Veg.	Salada camponesa com ananás e seitan

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Carne	Rancho (grão, cenoura, lombardo, chouriço, macarronete, pá de porco) ^{1,3,6,7}
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes cozidos
Veg.	Rancho vegetariano

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Bacalhau com natas ^{4,5,6,7}
Carne	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,3,6}
Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e legumes ⁴
Veg.	Tortilha de legumes e cogumelos


Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacífico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



COLÉGIO MODERNO
2.º E 3.º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
 Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022
 Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Arroz de lulas ¹⁴
Carne	Peito de peru assado com cogumelos e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e legumes cozidos ⁴
Veg.	Empadão de espinafres com cogumelos

Terça

Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Cotovelinhos com pescada e molho de tomate ^{1,4}
Carne	Entremada e febras grelhadas com feijão preto e arroz ^{1,3,6,7}
Dieta	Cozido simples
Veg.	Feijão preto com legumes e couscous

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão ^{1,3,4,5,6}
Carne	Arroz de carne à salsicheiro
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴
Veg.	Croquetes de soja com arroz de cenoura

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Panadinhos de cação com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Carne	Salsichas frescas de cebolada com arroz ^{1,3}
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes cozidos
Veg.	Favas com hortaliça e seitan

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Peixe assado à provençal ⁴
Carne	Empadão de carne ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e legumes cozidos ⁴
Veg.	Legumes no forno (abóbora, couve-flor, brócolos e cogumelos) com batata doce


Agrião

Trata-se de uma planta aquática que se encontra frequentemente à beira de riachos, fontes, nascentes, pântanos e outros lugares húmidos. Pode comprar-se durante todo o ano, mas é mais abundante de outubro a abril. O agrião consome-se cru, em saladas e guarnições, ou cozido, sobretudo em sopas.

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



COLÉGIO MODERNO

2.º E 3.º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 31 de Janeiro a 04 de Fevereiro de 2022

Almoço

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Bacalhau fresco no forno com bacon e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes cozidos
Veg.	Esparguete à Bolonhesa de Soja

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Massa fusilli com atum, cenoura e ervilhas ^{1,3,4}
Carne	Panados de porco à milaneza ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴
Veg.	Feijão frade com batata, macedónia e ovo cozido

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão ^{1,3,4,5,6}
Carne	Goulash com arroz
Dieta	Frango cozido com arroz branco e legumes cozidos
Veg.	Caril de Legumes com tofu e arroz

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombos de pescada com feijão-frade, cenoura e batata cozida ⁴
Carne	Carne de vaca à primavera
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes ⁴
Veg.	Empadão de legumes e cogumelos

Sexta

Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Peixe assado com à espanhola ⁴
Carne	Lombo de porco assado com massa fusilli ^{1,3}
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e legumes cozidos
Veg.	Pataniscas de courgetes e abóbora com arroz



Arroz

O arroz é uma importante fonte de hidratos de carbono complexos, mais propriamente de amido. Além disso, é rico em proteínas, sendo considerado o cereal com maior qualidade proteica: contém oito aminoácidos essenciais. Não tem glúten, o que faz dele uma excelente opção para as pessoas com doença celíaca (patologia autoimune que afeta os intestinos).

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

