



Ementa

COLÉGIO MODERNO
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
2 a 6 de maio de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pescada frita com açorda de coentros ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Carne	Massa farfalle com frango, milho e azeitonas ¹
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Massa espiral com lentilhas, legumes e cogumelos

Terça

Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Arroz de peixe ⁴
Carne	Feijoada ^{1,3,6,7}
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes
Vegetariano	Feijoada com seitan

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Tortilha de peixe com delícias-do-mar e macedónia ^{1,2,3,4,5,6}
Carne	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,6,7,9,10}
Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e legumes ⁴
Vegetariano	Caril de legumes com tofu e arroz

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	Lasanha de carne com espinafres ^{1,3}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e legumes cozidos
Vegetariano	Lasanha de espinafres e soja

Sexta

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura e pimentos ¹²
Carne	Strogonoff com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴
Vegetariano	Salada de grão com macedónia, pimentos, couve roxa e ovo cozido



Vegetarianismo

O prato da refeição vegetariana deverá conter, para ter a composição ideal, ½ prato com hortícolas/salada, ¼ com os cereais e tubérculos e ¼ do prato com as leguminosas. O tofu, seitan e tempêh podem ser utilizados em substituição das leguminosas, embora numa proporção menor por serem alimentos processados.

Fonte: A refeição vegetariana. O vegetariano; 2018. In: <http://ovegetariano.pt>



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.



Ementa

COLÉGIO MODERNO
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
9 a 13 de maio de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura e brocolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombinhos de corvina com aromáticas e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Arroz xau-xau(frango, fiambre, milho, cenoura,ervilhas) ^{1,3,6}
Dieta	Peixe corado com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Arroz xau xau com tofu

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salmão com massa cotovelinhos e macedónia ⁴
Carne	Carne de porco frita com com feijão preto e arroz
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Salada camponesa com ovo cozido

Quarta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pataniscas de polvo com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6}
Carne	Carne estufada com cenoura e arroz
Dieta	Frango cozido com arroz de legumes
Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salada de feijão-frade com atum, cenoura, batata e salsa ^{4,12}
Carne	Carne de vaca assada com esparguete ^{1,3}
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Arroz de legumes com lentilhas e seitan de grão com macedónia, pimentos e couve roxa

Sexta

Sopa	Creme de abobora e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Cação de coentrada com batata assada ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Peito de peru estufado com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes
Vegetariano	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos



. Sabia que uma alimentação equilibrada e um peso adequado desempenham um papel fundamental na saúde mental? Uma boa alimentação auxilia na manutenção da memória e noutras funções do cérebro. Procure incluir nas suas refeições sopa, fruta, hortícolas/saladas e tenha sempre a água como bebida de eleição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, 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.



Itau Ementa

COLÉGIO MODERNO
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
16 a 20 de maio de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Abrótea assada com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Favas estufadas com lombardo, cenoura e seitan Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos

Terça

Sopa	Sopa de feijão manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Filetes de cavala com salada camponesa (batata, juliana, cenoura) ^{4,5,6}
Carne	Cubinhos de carne de Porco à primavera (ervilhas, cenoura, feijão verde)
Dieta	Carne estufada ao natural com arroz e legumes
Vegetariano	Lasanha de legumes com cogumelos

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Saladina de polvo com macedónia e batata ¹⁴
Carne	Strogonoff com arroz branco ^{1,7}
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Batata doce no forno com courgettes, beterraba e tofu Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Croquetes de pescada com arroz de cenoura e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Carne	Roti de peru no forno com batata assada
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes cozidos
Vegetariano	Grão com hortaliça, couscous e soja Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6}
Carne	Empadão de carne ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Peixe corado com batata cozida e legumes ⁴
Vegetariano	Pataniscas de courgetes e cenoura com arroz de tomate



Sabia que deve ocupar ½ prato com produtos hortícolas, reservando ¼ para acompanhamentos derivados dos cereais e ¼ para a fonte proteica?

Fonte: Alimentação saudável e saúde mental. Nutrimento; 2017. In: <https://nutrimento.pt>



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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.



Ementa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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.



Ementa

COLÉGIO MODERNO
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
23 a 27 de maio de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Bacalhau fresco frito com arroz de couve lombarda ^{1,4,5,6}
Carne	Lombo de porco assado com arroz
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes cozidos
Vegetariano	Tortilha de Legumes e cogumelos

Terça

Sopa	Sopa de feijão encarnado ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salada de pescada (batata, macedónia e ovo cozido) ^{3,4,5,6}
Carne	Farfalle com frango, chouriço e cenoura ^{1,3,6,7}
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴
Vegetariano	Farfalle com legumes e seitan

Quarta

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Jardineira de moluscos ¹⁴
Carne	Hambúrguer de frango com esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	Cozido simples
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Panadinhos de cação com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,4,5,6}
Carne	Salsichas frescas de cebolada ^{1,12}
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Legumes à brás

Sexta

Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Atum com feijão-frade, cenoura e batata ⁴
Carne	Macarrão com carne picada e molho de tomate ^{1,3}
Dieta	Frango cozido com arroz branco e legumes
Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, cenoura, pimento) com ovo cozido



Massa integral

Sabia que a massa integral é muito mais rica em fibra e proteínas, promovendo uma maior saciedade do que a massa comum? Para além disso, apresenta também um maior teor de vitaminas e minerais do que a versão branca, uma vez que esta perde as suas propriedades no processo de refinação.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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.



Ementa

COLÉGIO MODERNO
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
30 de maio a 3 de junho de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Calamares com arroz alegre ^{5,6}
Carne	Espirais com frango cenoura e courgettes ^{1,3}
Dieta	Carne estufada simples com arroz e legumes cozidos
Vegetariano	Espirais com lentilhas vermelhas e legumes

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Douradinhos de peixe com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Carne	Rancho ^{1,3,6,7}
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes ⁴
Vegetariano	Rancho com tofu

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Feijoada de chocos ¹⁴
Carne	Carne de porco á florentina ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Frango cozido com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Empadão de soja

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salmão com batata e macedónia ⁴
Carne	Lasanha de carne com cenoura ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Peixe corado com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Lasanha de espinafres e cogumelos

Sexta

Sopa	Creme de abóbora com couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombinhos de corvina com aromáticas e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Arroz de aves com cenoura, milho e brócolos
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes
Vegetariano	Arroz de legumes e seitan



A abóbora pode ter diversas aplicações como sopas, purés, compotas e pastelaria. As suas pevides podem ser utilizadas também depois de torradas em granolas ou como topping de iogurtes.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 de 100 g ou 100 ml, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

