

COLÉGIO MODERNO
1.º CICLO ENSINO BÁSICO
Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve coração ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa farfalle com frango e macedónia ¹
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de atum (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

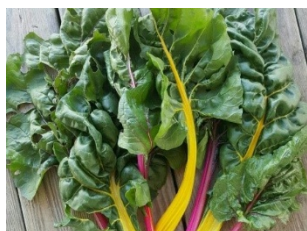
Sopa	Creme de brocolos e cenoura ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarronada de carne ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixe ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de aves com Esparguete
Sobremesa	Fruta da época

**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.

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
1.º CICLO ENSINO BÁSICO
 Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2022
 Almoço

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,8,12}
Prato	Arroz xau-xau (frango, fiambre, milho, cenoura, ervilhas) ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão de manteiga ^{1,3,5,6,8,12}
Prato	Massa fusilli com salmão e molho de tomate ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de courgettes e cenoura ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff com arroz ^{1,7}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,8,12}
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,8,12}
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época


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
1.º CICLO ENSINO BÁSICO
 Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022
 Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peito de peru assado com cogumelos e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cotovelinhos com pescada e molho de tomate ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Arroz de carne à salsicheiro
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Panadinhos de cação com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de carne ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época



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, 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**1.º CICLO ENSINO BÁSICO**

Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022

Almoço**Segunda**

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango com courgette e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa fusilli com atum, cenoura e ervilhas ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Carne estufada com arroz e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombos de pescada com feijão-frade, cenoura e batata ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

**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).



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.