



Ementa

COLÉGIO MODERNO

1º CICLO

2 a 6 de maio de 2022

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa farfalle com frango , milho e azeitonas ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixe ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,6,7,9,10}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pasteis 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 brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época



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 tempeh 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.



Itaú Ementa

COLÉGIO MODERNO

1º CICLO

9 a 13 de maio de 2022

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12S}
Prato	Arroz Xau Xau (frango,fiambre,milho,cenoura,ervilhas)
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão com massa cotovelinhos e macedónia ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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



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

1º CICLO

16 a 20 de maio de 2022

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de cavala com salada camponesa (batata, juliana, cenoura) ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Strogonoff com arroz ^{1,7}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Croquetes de pescada com arroz de milho e cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

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



Sabia que deve ocupar $\frac{1}{2}$ prato com produtos hortícolas, reservando $\frac{1}{4}$ para acompanhamentos derivados dos cereais e $\frac{1}{4}$ 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. 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

1º CICLO

23 a 27 de maio de 2022

Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de pescada (batata, macedônia e ovo cozido) ^{3,4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Hambúrguer de frango com esparguete ^{1,3,6,12}
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarrão com carne picada e molho de tomate ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço. 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

1º CICLO

30 de maio a 3 de junho de 2022

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Espirais com frango, cenoura e courgettes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Carne de porco à florentina ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão com batata e macedónia ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de abóbora com couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de aves com cenoura, milho e brócolos
Sobremesa	Fruta da época



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, 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.