



INFANTIL ALMOÇO 03 a 07 Novembro de 2025

Segunda-Feira	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa Creme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato Salmão no forno com arroz de cenoura e salsa ^{1,2,3,4,7,14}	584	139	4,5	0,7	17,4	0,4	6,4	0,7
Vegetariana Lentilhas salteadas com alho francês e beringela com arroz branco ^{1,6,8,11}	422	100	1,7	0,2	16,2	1,5	3,5	0,2
Salada_legumes Alface	98	23	0,0	0,0	3,4	3,4	1,1	0,2
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche logurte e pão com marmelada ^{1,7}	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3
logorie e pao commametada -								
Terça-Feira	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat.	HC g	Açúcar g	Prot.	Sal g
Sopa Sopa de feijão verde com grão	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato Vitela picada com macarronete, ervilhas e cenoura ¹	497	119	5,7	1,4	4,7	1,1	11,3	0,3
Vegetariana Rancho vegetariano (macarronete, grão, cenoura e espinafres) ¹	275	65	2,4	0,3	6,4	1,4	3,3	0,5
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche Leite e pão com queijo ^{1,3,7}	469	112		1,4	14,5	4,1	5,3	0,3
talicile telle e pao com queljo	107		٥, .	.,.	,0	.,.	0,0	0,0
				۸G				
Quarta-Feira	VE kJ	VE kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	
			g	g	g	g	g	g
Sopa Creme de alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato Lombos de fogonero corados com batata, cenoura e milho cozidos ⁴	302	72	1,7	0,2	7,1	0,7	6,5	0,5
Vegetariana Batatas e legumes (brócolos, cenoura, pimento) assados no forno e feijão branco estufado	294	70	1,7	0,2	10,0	1,7	2,2	0,4
Salada_legumes Tomate	94	24	0,4	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche logurte com pão e manteiga ^{1,7}	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4
Quinta-Feira	VE	VE	Lip.	AG Sat.		Açúcar		
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g
Sopa Creme de abóbora com feijão	182	43	0,7	0,0	6,5	1,7	1,8	0,1
Prato Hambúrguer de aves no forno com arroz de espinafres 1,6,12	656	156	5,9	0,3	12,2	0,8	13,1	0,3
Vegetariana Estufado de lentilhas com abóbora e couve-flor com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	378	90	1,3	0,2	15,3	1,4	3,0	0,3
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche Leite e pão com queijo ^{1,3,7}	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3
Sexta-Feira	VE	VE	Lip.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Sexid-1 eli d	kJ	kcal	g	g g	g	g	g	g
Sopa Sopa de alface	148	35	0,8	0,1	5,0	1,4	1,5	0,1
Prato Massa com lombinhos de cavala e curgete cozida ^{1,3,4}	618	149	11,7	2,2	2,3	0,9	8,2	0,3
Vegetariana Arroz com abóbora estufada com brócolos com ervilhas de tomatada	375	89	1,5	0,2	13,0	1,4	3,8	0,2
Salada_legumes Cenoura ralada	1562	367	4,8	1,0	70,5	0,0	9,5	0,0
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche logurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11}	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

4





INFANTIL ALMOÇO 10 a 14 de Novembro de 2025

Segunda-Feira	VE	VE	Lip.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	. Sal
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g
Sopa Creme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	
Prato Arroz de frango estufado com ervilhas e cenoura	483	115	1,8	0,3	12,3		10,9	
Vegetariana Guisado de ervilhas com arroz de cogumelos e cenoura	362	86	1,4		12,5		3,6	
Salada_legumes Tomate	94	24	0,4		3,5	3,5	0,8	
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche logurte e pão com marmelada ^{1,7}	621	146	1,8	8,0	26,5	11,4	5,1	0,3
				AG				
Terça-Feira	VE kJ	VE kcal	Lip. g	Sat.	HC g	Açúcar g	Prot. g	. Sal g
Sopa Sopa de feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato Pescada cozida batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	327	78	3,1	0,4	1,1	1,0	10,8	0,4
Vegetariana Legumes (brócolos e couve-flor) e lentilhas no forno com batata assada ^{1,6,8,11}	362	87	1,8	0,2	12,3	1,1	3,7	0,4
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche Leite e pão com queijo ^{1,3,7}	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3
				4.0				
Quarta-Feira	VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar		
	kJ	kcal		g	g	g	g	g
Sopa Creme de alho francês e grão	238	56	1,1	0,1	8,4	1,7	2,3	
Prato Peru assado no forno com massa lacinhos e curgete ^{1,6,9,10}	536	128	5,6	1,5	8,2	1,2		0,3
Vegetariana Guisado de grão, curgete e abóbora com lacinhos ¹	259	62	2,3	0,3	6,4	1,4	2,9	0,3
Salada_legumes Cenoura ralada	83	21	0,5		1,6	1,6	1,6	
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5		13,1	13,1	0,2	
Lanche logurte com pão e manteiga ^{1,7}	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4
				AG				
Quinta-Feira	VE	VE kcal	Lip.	Sat.		Açúcar		
	124	31	g 0,6	g	9 4,6	g 1,8	g 1,1	g 0,1
Sopa Creme de abóbora e salsa	134			0,0	13,2			
Prato Perca cozida com arroz de lombardo e cenoura ⁴	482	115 184	2,0				9,7	0,4
Vegetariana Arroz de feijão catarino, cenoura e lombardo	773		, ,		30,6		8,2	
Sobremesa Fruta da época	262	62		0,2	13,1	13,1	0,2	
Lanche Leite e pão com queijo ^{1,3,7}	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3
	VE	VE	Lip.	AG	НС	Açúcar	Prot	Sal
Sexta-Feira	kJ	kcal	g g	Sat.	g	g	g	g
Sopa Sopa de alface com feijão	199	47	0,7	0,1	7,3	2,2	1,7	0,3
Prato Carne de vitela picada com cotovelinhos e cenoura ralada ¹	652	156	10,4	3,7	5,9	1,6	9,0	0,8
Vegetariana Lentilhas estufadas com esmagada de batata e brócolos cozidos ^{1,6,8,11}	393	94	2,1	0,3	13,4	1,0	3,9	0,4
Salada_legumes Alface	64	17	0,0	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
	577	136	2,8		22,3	11,9	5,0	0,3

1

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.





INFANTIL ALMOÇO 17 a 21 de Novembro de 2025

					AG				
Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	Sat.	HC g	Açúcar g	Prot. g	. Sa
Sopa	Creme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de espinafres 1.2.3.4.7.14	584	139	4,5	0,7	17,4	0,4	6,4	0,7
	Lentilhas salteadas com alho francês e beringela com arroz branco ^{1,6,8,11}	422	100	1,7	0,2	16,2	1,5	3,5	0,
Salada_legumes	Alface	98	23	0,0	0,0	3,4	3,4	1,1	0,:
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,
anche	logurte e pão com marmelada ^{1,7}	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,
					AG				
erça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	Sat.	HC g	Açúcar g	Prot. g	. So
Sopa Sop	a de feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,
Prato Perr	na de porco estufada com macarronete, grão e couve coração ¹	497	119	5,7	1,4	4,7	1,1	11,3	0,
Vegetariana Ran	ncho vegetariano (macarronete, grão, cenoura e espinafres)	275	65	2,4	0,3	6,4	1,4	3,3	0,
Sobremesa Frut	a da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,
anche Leite	e e pão com queijo ^{1,3,7}	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,
					AG				
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	Sat.	HC g	Açúcar g	Prot. g	. Sc
opa	Creme de alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,
· ·rato	Lombos de fogonero corados com batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴	302	72	1,7	0,2	7,1	0,7	6,5	0,
/egetariana	Batatas e legumes (brócolos, cenoura, pimento) assados no forno e feijão branco estufado	294	70	1,7	0,2	10,0	1,7	2,2	0,
Salada_legumes		94	24	0,4	0,0	3,5	3,5	0,8	0,
_	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,
	logurte com pão e manteiga ^{1,7}	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,
					AG		, n		
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	Sat.	HC g	Açúcar g	Prot.	. Sc
Sopa Cre	me de abóbora com feijão	182	43	0,7	0,0	6,5	1,7	1,8	0,
Prato Han	nbúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas e coentros ^{1,6,12}	656	156	5,9	0,3	12,2	0,8	13,1	0,
/egetariana Estu	rfado de lentilhas com abóbora e couve-flor com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	378	90	1,3	0,2	15,3	1,4	3,0	0,
Sobremesa Frut	a da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,
anche Leite	e e pão com queijo ^{1,3,7}	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,
		\/F	\/F	10-	AG	110		Durat	C
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	Sat.	HC g	Açúcar g	g g	. 50
opa	Sopa de alface	148	35	0,8	0,1	5,0	1,4	1,5	0,
rato	Massa com salmão e curgete cozida ^{1,3,4}	618	149	11,7	2,2	2,3	0,9	8,2	0
/egetariana	Arroz com abóbora estufada com brócolos com ervilhas de tomatada	375	89	1,5	0,2	13,0	1,4	3,8	0,
alada_legumes	Cenoura ralada	1562	367	4,8	1,0	70,5	0,0	9,5	0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,
Lanche	logurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11}	577	136	2.8	1.0	22,3	11,9	5.0	0.

2





INFANTIL ALMOÇO 24 a 28 de Novembro de 2025

	21 4 20 40 110 10 10 10 2020								
Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot.	Sal g
Sopa Cre	eme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
	nôndegas de aves com arroz de espinafres e cenoura ralada ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	481	115	5,2	0,2	9,6	1,4	6,6	0,7
	ada quente de lentilhas, nabo, repolho e abóbora com batata corada ^{1,6,8,11}	354	84	1,9	0,2	12,1	1,3	3,5	0,3
	ta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
	gurte e pão com marmelada ^{1,7}	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3
Terça-Feira		VE	VE	Lip.	AG Sat.	НС	Açúcar		
rorça rona		kJ	kcal	g	g	g	g	g	g
Sopa	Sopa de feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Lombinhos de cavala com batata cozida, cenoura e ervilhas ⁴	582	139	6,6	1,5	9,2	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Grão estufado com arroz de tomate e brócolos cozidos	605		3,0		23,0	1,2	4,7	0,4
Salada_legumes	Tomate com orégãos	94	24	0,4	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,3,7}	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3
		\	\/F	10-	AG	ш		Dest	C I
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	Sat.	HC g	Açúcar g	Prot. g	g
Sopa Cre	eme de alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato Tirir	nhas de carne de porco estufadas com massa fusilli, cenoura e lombardo ^{1,3}	366	88	4,4	1,2	2,7	1,2	8,7	0,4
Vegetariana Jar	rdineira vegetariana (com ervilhas)	263	63	1,2	0,2	7,4	1,8	3,2	0,2
Sobremesa Fru	ta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche log	purte com pão e manteiga ^{1,7}	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4
Quinta-Feira		VE	VE	Lip.	AG Sat.		Açúcar	Prot.	
4011114 T 0114		kJ	kcal	g	g	g	g	g	g
Sopa	Creme de abóbora com grão	155	36	0,7	0,1	5,3	1,7	1,6	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,14}	877	210	10,4		19,7	1,2	8,6	0,8
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cogumelos com arroz de cenoura e couve-flor cozida	430	102	2,0	0,2	16,8	1,5	2,8	0,3
Salada_legumes	Alface	64	17	0,0	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
_anche	Leite e pão com queijo ^{1,3,7}	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat.	HC g	Açúcar g	Prot.	Sal g
Sopa	Sopa de alface	148	35	0,8	9 0,1	5,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada e feijão ^{1,3}	645	154	8,6	3,0	8,5	1,9	9,4	0,7
√egetariana	Bolonhesa de lentilhas com beringela e brócolos cozidos ^{1,3,6,8,11}	242	58	1,8	0,2	6,2	1,6	2,9	0,3
Salada_legumes	<u> </u>	83	21		0,0	1,6	1,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	logurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11}	577	136	2,8		22,3	11,9	5,0	0,3

3

colégiomoderno



TUO BAY HO

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.