colégiomoderno

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA 02 A 06 DE NOVEMBRO DE 2026

3 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	Almôndegas de aves com arroz de espinafres [1,2,3,6,7,8,10,11,12,14]	481	115	5,2	0,2	9,6	1,4	6,6	0,7
Vegetariana	Lentilhas com espinafres, cenoura e com arroz[6,8,11]	354	84	1,9	0,2	12,1	1,3	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte e pão com marmelada[1,7]	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgetes com grão	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e ervilhas	582	139	6,6	1,5	9,2	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Grão estufado com batata, cenoura, brócolos e tofu	605	144	3,0	0,4	23,0	1,2	4,7	0,4
Salada	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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Massa espiral com frango, milho e curgete	366	88	4,4	1,2	2,7	1,2	8,7	0,4
Vegetariana	Cotovelinhos com ervilhas, abobora, alho francês e seitan	263	63	1,2	0,2	7,4	1,8	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com feijão	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	1,3	19,7	1,2	8,6	0,8
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cogumelos e arroz de cenoura e curgete cozida	430	102	2,0	0,2	16,8	1,5	2,8	0,3
Salada	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
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 kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	148	35	0,8	0,1	5,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com carne picada e feijão encarnado[1,3]	645	154	8,6	3,0	8,5	1,9	9,4	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com beringela e couve-flor [1,3,6,8,11]	242	58	1,8	0,2	6,2	1,6	2,9	0,3
Salada	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	Iogurte com bolachas[1,3,5,6,7,8,11]	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

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.

colégiomoderno

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA 09 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026

4 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	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura	431	102	1,9	0,3	13,6	0,5	7,1	0,6
Salada	Alface	64	17	0,0	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
Vegetariana	Legumes estufados (abóbora, alho francês e feijão-verde) com massa, soja e ervilhas [1,3]	231	55	1,4	0,2	5,3	1,6	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte e pão com marmelada[1,7]	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Salmão no forno com massa cotovelinhos e milho	432	102	3,5	0,5	3,0	0,4	14,4	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com tofu com arroz e brócolos cozidos[1]	1115	262	2,8	0,2	45,9	0,5	12,4	0,2
Salada	Cenoura ralada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de carne de porco com arroz	583	139	8,8	0,6	7,3	1,1	11,5	0,7
Vegetariana	Lentilhas c/ legumes (curgete, cenoura e alho francês), batata e seitan [1,6,8,11]	268	64	1,4	0,2	8,8	1,9	2,9	0,2
Salada	tomate	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	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora com grão	133	31	0,5	0,1	4,6	2,1	1,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata e macedónia	310	73	2,4	0,4	3,0	1,6	9,4	0,4
Vegetariana	Guisado de grão com esparguete, couve coração, soja e cenoura[1]	290	69	2,4	0,3	7,2	1,7	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	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alface com feijão	199	47	0,7	0,1	7,3	2,2	1,7	0,3
Prato	Frango com massa penne, cenoura e curgete	504	119	2,4	0,3	14,4	1,0	9,4	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão branco com espinafres e arroz branco	846	201	2,5	0,4	29,6	1,4	9,9	0,3
Salada	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
Lanche	Iogurte com bolachas[1,3,5,6,7,8,11]	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

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.

colégiomoderno

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA 16 A 20 DE NOVEMBRO DE 2026

5 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	Almôndegas de aves com arroz de ervilhas	371	89	3,8	0,9	2,4	0,9	10,8	0,3
Vegetariana	Alho francês, lentilhas, cenoura e macarronete[1,6,8,11]	309	73	1,5	0,2	10,6	1,8	3,1	0,3
Salada	Cenoura ralada	83	21	0,5	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	Iogurte e pão com marmelada[1,7]	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgetes	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Lombos de cavala com batata, feijão frade e cenoura	731	175	10,8	2,0	9,8	1,1	8,5	0,3
Vegetariana	Feijão frade com cenoura, batata e brócolos cozidos	405	96	1,5	0,2	14,1	1,5	4,0	0,2
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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	238	56	1,1	0,1	8,4	1,7	2,3	0,2
Prato	Rancho (grão, macarronete, cenoura, lombardo e cubinhos de carne)	302	72	2,5	0,5	2,5	1,2	9,5	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura e tofu com arroz	711	168	2,3	0,4	24,8	2,7	9,6	0,3
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	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora	133	31	0,5	0,1	4,6	2,1	1,3	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de espinafres	331	79	1,7	0,2	7,4	1,2	7,8	1,5
Vegetariana	Salada de lentilhas com cotovelinhos, cenoura e courgetes[1,6,8,11]	364	87	1,8	0,2	12,6	1,5	3,6	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

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes com grão	148	35	0,8	0,1	5,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Peito de perú estufado com massa espiral	943	225	10,1	3,5	20,5	1,4	11,7	0,6
Vegetariana	Estufado de grão com arroz, feijão verde,seitan e milho[,3]	556	133	3,2	0,5	17,8	1,0	5,8	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
Lanche	Iogurte com bolachas[1,3,5,6,7,8,11]	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

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.

colégiomoderno

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026

6 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	Esparguete á bolonhesa (carne de bovino picada)	584	139	4,5	0,7	17,4	0,4	6,4	0,7
Vegetariana	Lentilhas salteadas com alho francês e beringela com arroz [1,6,8,11]	422	100	1,7	0,2	16,2	1,5	3,5	0,2
Salada	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	Iogurte e pão com marmelada[1,7]	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve coração com grão	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Pescada com batata cozida, cenoura e ervilhas	497	119	5,7	1,4	4,7	1,1	11,3	0,3
Vegetariana	Esparguete com grão, soja, cenoura e couve coração[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	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês com feijão	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Massa farfalle com frango, milho e cenoura	302	72	1,7	0,2	7,1	0,7	6,5	0,5
Vegetariana	Batatas e legumes (brócolos, cenoura, alho francês) assados no forno e feijão estufado	294	70	1,7	0,2	10,0	1,7	2,2	0,4
Salada	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	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora	182	43	0,7	0,0	6,5	1,7	1,8	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	656	156	5,9	0,3	12,2	0,8	13,1	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com abóbora e couve-flor e arroz de cenoura[1,6,8,11]	378	90	1,3	0,2	15,3	1,4	3,0	0,3
Salada	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	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. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de macedónia	148	35	0,8	0,1	5,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de carne estufadas com massa macarronete	618	149	11,7	2,2	2,3	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Massinhas com abóbora, brócolos, ervilhas e tofu de tomatada	375	89	1,5	0,2	13,0	1,4	3,8	0,2
Salada	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	Iogurte com bolachas[1,3,5,6,7,8,11]	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

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.

colégiomoderno

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA DE 30 DE NOVEMBRO A 04 DE DEZEMBRO DE 2026

1 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	Hambúrguer de aves com esparguete	483	115	1,8	0,3	12,3	1,1	10,9	0,3
Vegetariana	Guisado de ervilhas com arroz de espinafres e soja	362	86	1,4	0,2	12,5	1,4	3,6	0,1
Salada_	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	Iogurte e pão com marmelada[1,7]	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa								1,6	0,2
Prato	FERIADO							10,8	0,4
Vegetariana								3,7	0,4
Salada								1,7	0,0
Sobremesa								0,2	0,0
Lanche								5,3	0,3

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês e grão	238	56	1,1	0,1	8,4	1,7	2,3	0,2
Prato	Peru assado no forno com massa espiral e curgete[1,6,9,10]	536	128	5,6	1,5	8,2	1,2	10,7	0,3
Vegetariana	Guisado de grão, espinafres, abóbora e cotovelinhos com tofu[1]	259	62	2,3	0,3	6,4	1,4	2,9	0,3
Salada	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	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora e feijão	134	31	0,6	0,0	4,6	1,8	1,1	0,1
Prato	Lombos de fogonero com batata e macedónia	482	115	2,0	0,3	13,2	1,0	9,7	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão catarino, cenoura, lombardo e seitan	773	184	2,0	0,2	30,6	1,1	8,2	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 kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	199	47	0,7	0,1	7,3	2,2	1,7	0,3
Prato	Chilli de carne (bovino picada, feijão encarnado, cenoura ralada) com arroz	652	156	10,4	3,7	5,9	1,6	9,0	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com esparguete, curgetes e cenoura[1,6,8,11]	393	94	2,1	0,3	13,4	1,0	3,9	0,4
Salada	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	Iogurte com bolachas[1,3,5,6,7,8,11]	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

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.

colégiomoderno

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA 07 A 11 DE DEZEMBRO DE 2026

2 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	Esparguete á bolonhesa (carne de bovino picada)	584	139	4,5	0,7	17,4	0,4	6,4	0,7
Vegetariana	Lentilhas salteadas com alho francês, cenoura e beringela com arroz [1,6,8,11]	422	100	1,7	0,2	16,2	1,5	3,5	0,2
Salada	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	Iogurte e pão com marmelada[1,7]	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa								1,6	0,2
Prato								11,3	0,3
Vegetariana	FERIADO							3,3	0,5
Salada								1,7	0,0
Sobremesa								0,2	0,0
Lanche								5,3	0,3

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês com feijão	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura	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 com tofu	294	70	1,7	0,2	10,0	1,7	2,2	0,4
Salada	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	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora	182	43	0,7	0,0	6,5	1,7	1,8	0,1
Prato	Salmão com massa farfalle, cenoura e brócolos	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 kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alface	148	35	0,8	0,1	5,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Perna de peru estufada com arroz de açafrão	618	149	11,7	2,2	2,3	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Massinhas com abóbora estufada com brócolos. ervilhas e seitan de tomatada	375	89	1,5	0,2	13,0	1,4	3,8	0,2
Salada	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	Iogurte com bolachas[1,3,5,6,7,8,11]	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

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.

colégiomoderno

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA 14 A 18 DE DEZEMBRO DE 2026

3 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	Almôndegas de aves com arroz de espinafres [1,2,3,6,7,8,10,11,12,14]	481	115	5,2	0,2	9,6	1,4	6,6	0,7
Vegetariana	Lentilhas com espinafres, cenoura e com arroz[6,8,11]	354	84	1,9	0,2	12,1	1,3	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte e pão com marmelada[1,7]	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgetes com grão	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e ervilhas	582	139	6,6	1,5	9,2	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Grão estufado com batata, cenoura, brócolos e tofu	605	144	3,0	0,4	23,0	1,2	4,7	0,4
Salada	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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Massa espiral com frango, milho e curgete	366	88	4,4	1,2	2,7	1,2	8,7	0,4
Vegetariana	Cotovelinhos com ervilhas, abobora, alho francês e seitan	263	63	1,2	0,2	7,4	1,8	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com feijão	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	1,3	19,7	1,2	8,6	0,8
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cogumelos e arroz de cenoura e curgete cozida	430	102	2,0	0,2	16,8	1,5	2,8	0,3
Salada	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
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 kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	148	35	0,8	0,1	5,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com carne picada e feijão[1,3]	645	154	8,6	3,0	8,5	1,9	9,4	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com beringela e couve-flor [1,3,6,8,11]	242	58	1,8	0,2	6,2	1,6	2,9	0,3
Salada	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	Iogurte com bolachas[1,3,5,6,7,8,11]	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

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.

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA 21 A 25 DE DEZEMBRO DE 2026

4 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	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura	431	102	1,9	0,3	13,6	0,5	7,1	0,6
Salada	Alface	64	17	0,0	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
Vegetariana	Legumes estufados (abóbora, alho francês e feijão-verde) com massa, soja e ervilhas [1,3]	231	55	1,4	0,2	5,3	1,6	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Lanche	Iogurte e pão com marmelada[1,7]	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Salmão no forno com massa cotovelinhos e milho	432	102	3,5	0,5	3,0	0,4	14,4	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com tofu com arroz e brócolos cozidos[1]	1115	262	2,8	0,2	45,9	0,5	12,4	0,2
Salada	Cenoura ralada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de carne de porco com arroz	583	139	8,8	0,6	7,3	1,1	11,5	0,7
Vegetariana	Lentilhas c/ legumes (curgete, cenoura e alho francês), batata e seitan [1,6,8,11]	268	64	1,4	0,2	8,8	1,9	2,9	0,2
Salada	tomate	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	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

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.

Colégio Moderno

INFANTIL

ALMOÇO

SEMANA 28 A 31 DE DEZEMBRO DE 2026

5 Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa									
Prato	FECHADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Lanche									

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgetes	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de espinafres	331	79	1,7	0,2	7,4	1,2	7,8	1,5
Vegetariana	Feijão frade com cenoura, batata e brócolos cozidos	405	96	1,5	0,2	14,1	1,5	4,0	0,2
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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	238	56	1,1	0,1	8,4	1,7	2,3	0,2
Prato	Rancho (grão, macarronete, cenoura, lombardo e cubinhos de carne)	302	72	2,5	0,5	2,5	1,2	9,5	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura e tofu com arroz	711	168	2,3	0,4	24,8	2,7	9,6	0,3
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	Iogurte com pão e manteiga[1,7]	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4

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.