

**Colégio Moderno**  
**INFANTIL**  
**ALMOÇO**  
**03 A 07 DE FEVEREIRO 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	Almôndegas de aves com arroz de espinafres e cenoura ralada <sup>1,2,3,6,7,8,10,11,12,14</sup>	481	115	5,2	0,2	9,6	1,4	6,6	0,7
Vegetariana	Salada quente de lentilhas, nabo, repolho e abóbora com batata corada <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,7</sup>	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 feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Lombinhos de cavala com batata cozida e ervilhas <sup>4</sup>	582	139	6,6	1,5	9,2	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Panadinhos de grão com arroz de tomate e brócolos cozidos	605	144	3,0	0,4	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 <sup>1,3,7</sup>	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	Tirinhas de carne de porco estufadas com massa fusilli, cenoura e lombardo <sup>1,3</sup>	366	88	4,4	1,2	2,7	1,2	8,7	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana (com ervilhas)	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 <sup>1,7</sup>	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 grão	155	36	0,7	0,1	5,3	1,7	1,6	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,14</sup>	877	210	10,4	1,3	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
Lanche	Leite e pão com queijo <sup>1,3,7</sup>	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	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada e feijão <sup>1,3</sup>	645	154	8,6	3,0	8,5	1,9	9,4	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com beringela e brócolos cozidos <sup>1,3,6,8,11</sup>	242	58	1,8	0,2	6,2	1,6	2,9	0,3
Salada_legumes	Pepino	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 com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	577	136	2,8	1,0	22,3	11,9	5,0	0,3

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**  
**10 A 14 DE FEVEREIRO 2025**

		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kj	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
<b>Segunda-Feira</b>									
Sopa	Creme de cenoura	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Arroz de peixe (fogonero) com abóbora e salsa <sup>4</sup>	431	102	1,9	0,3	13,6	0,5	7,1	0,6
Vegetariana	Legumes estufados (abóbora, alho francês e feijão-verde) com massa e ervilhas <sup>1,3</sup>	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	logurte e pão com marmelada <sup>1,7</sup>	621	146	1,8	0,8	26,5	11,4	5,1	0,3
<b>Terça-Feira</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Peito de peru no forno com esparguete <sup>1,3</sup>	432	102	3,5	0,5	3,0	0,4	14,4	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de feijão com arroz branco e brócolos cozidos <sup>1</sup>	1115	262	2,8	0,2	45,9	0,5	12,4	0,2
Salada_legumes	Tomate e 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 <sup>1,3,7</sup>	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3
<b>Quarta-Feira</b>									
Sopa	Creme de alho francês	144	34	0,6	0,0	4,8	1,8	1,4	0,1
Prato	Atum com batata, feijão frade e cenoura cozida <sup>4</sup>	583	139	8,8	0,6	7,3	1,1	11,5	0,7
Vegetariana	Empadão rosado de lentilhas e legumes (curgete, cenoura e alho francês picados) <sup>1,6,8,11</sup>	268	64	1,4	0,2	8,8	1,9	2,9	0,2
Salada_legumes	Beterraba ralada	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 com pão e manteiga <sup>1,7</sup>	724	172	6,2	3,7	23,1	8,2	5,1	0,4
<b>Quinta-Feira</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com coentros	133	31	0,5	0,1	4,6	2,1	1,3	0,2
Prato	Frango estufado com couve coração, cenoura e macarronete <sup>1</sup>	310	73	2,4	0,4	3,0	1,6	9,4	0,4
Vegetariana	Guisado de grão com massinhas, lombardo e cenoura <sup>1</sup>	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 <sup>1,3,7</sup>	469	112	3,4	1,4	14,5	4,1	5,3	0,3
<b>Sexta-Feira</b>									
Sopa	Sopa de alface com feijão	199	47	0,7	0,1	7,3	2,2	1,7	0,3
Prato	Arroz de pescada com cenoura cozida <sup>4</sup>	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_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	logurte com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	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**  
**17 A 21 DE FEVEREIRO 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	Lombo de porco estufado com macarrão e couve lombarda <sup>1</sup>	371	89	3,8	0,9	2,4	0,9	10,8	0,3
Vegetariana	Alho francês, lentilhas e cenoura com esmagada de batata e feijão-verde cozido <sup>1,6,8,11</sup>	309	73	1,5	0,2	10,6	1,8	3,1	0,3
Salada_legumes	Pepino	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	logurte e pão com marmelada <sup>1,7</sup>	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 feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Salmão no forno com arroz de ervilhas e cenoura ralada <sup>4</sup>	731	175	10,8	2,0	9,8	1,1	8,5	0,3
Vegetariana	Ervilhas salteadas com cenoura, arroz branco 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 <sup>1,3,7</sup>	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 e grão	238	56	1,1	0,1	8,4	1,7	2,3	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral e curgete <sup>1,3</sup>	302	72	2,5	0,5	2,5	1,2	9,5	0,3
Vegetariana	Feijão-frade estufado com tomate, macarrão cozido e cenoura cozida <sup>1</sup>	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	logurte com pão e manteiga <sup>1,7</sup>	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	Salada de bacalhau fresco com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	331	79	1,7	0,2	7,4	1,2	7,8	1,5
Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura e brócolos <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,3,7</sup>	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	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	943	225	10,1	3,5	20,5	1,4	11,7	0,6
Vegetariana	Estufado de grão com massa espiral e mix de legumes (couve-flor, ervilhas e milho) <sup>1,3</sup>	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	logurte com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	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 inofensivos.

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**  
**24 A 28 DE FEVEREIRO 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	Arroz de frango estufado com ervilhas e cenoura	483	115	1,8	0,3	12,3	1,1	10,9	0,3
Vegetariana	Guisado de ervilhas com arroz de cogumelos e cenoura	362	86	1,4	0,2	12,5	1,4	3,6	0,1
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 e pão com marmelada <sup>1,7</sup>	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 feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Pescada cozida batata cozida, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,3,7</sup>	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 e grão	238	56	1,1	0,1	8,4	1,7	2,3	0,2
Prato	Peru assado no forno com massa lacinhos e curgete <sup>1,6,9,10</sup>	536	128	5,6	1,5	8,2	1,2	10,7	0,3
Vegetariana	Guisado de grão, curgete e abóbora com lacinhos <sup>1</sup>	259	62	2,3	0,3	6,4	1,4	2,9	0,3
Salada_legumes	Pepino	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 com pão e manteiga <sup>1,7</sup>	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 salsa	134	31	0,6	0,0	4,6	1,8	1,1	0,1
Prato	Perca cozida com arroz de lombardo e cenoura <sup>4</sup>	482	115	2,0	0,3	13,2	1,0	9,7	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão catarino, cenoura e lombardo	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 <sup>1,3,7</sup>	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	Carne de vitela picada com cotovelinho e cenoura ralada <sup>1</sup>	652	156	10,4	3,7	5,9	1,6	9,0	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com esmagada de batata e brócolos cozidos <sup>1,6,8,11</sup>	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
Lanche	iogurte com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	577	136	2,8	1,0	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.

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, 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.