



1 de setembro de 2025 a 5 de setembro de 2025

Colégio Senhor dos Milagres
Semana 1
ALMOÇO

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves, massa esparguete e cenoura ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	643	153	7,0	0,4	13,8	2,1	7,9	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado, massa esparguete e cenoura ^{1,3}	533	126	1,4	0,3	13,3	1,5	14,1	0,3
Vegetariana	Ervilhas escalfadas com ovo ^{1,3}	344	82	3,6	0,7	5,5	1,5	5,0	0,2
Salada	Alface, cenoura ralada e pepino	80	19	0,2	0,0	2,1	2,0	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabíças	132	32	0,3	0,0	4,5	1,6	1,4	0,3
Prato	Solha grelhada, batata a murro e migas de couve, feijão e broa ^{1,4}	424	101	2,6	0,4	11,7	1,1	6,7	0,3
Dieta	Solha grelhada, batata a murro e migas de couve, feijão e broa (dieta) ^{1,4}	393	93	1,6	0,3	11,9	1,1	6,8	0,3
Vegetariana	Bife de seitan de cebolada com batata, feijão encarnado e couve-de-bruxelas ^{1,6}	485	115	2,3	0,4	13,0	1,8	8,6	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	80	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês com abóbora	144	34	0,7	0,1	4,7	1,8	1,6	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	897	215	11,5	3,3	15,5	0,8	11,7	0,3
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura (dieta)	851	203	10,0	3,1	15,8	0,8	11,9	0,3
Vegetariana	Jardineira de lentilhas com cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	276	66	1,8	0,3	8,4	2,0	2,7	0,2
Salada	Rúcula, cenoura ralada e pepino	100	24	0,4	0,1	2,6	2,5	1,5	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	158	37	0,6	0,1	5,5	2,2	1,4	0,4
Prato	Pescada no forno com cebolada, puré de batata e cenoura ^{4,7}	405	97	4,6	1,9	6,5	1,4	6,8	0,3
Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e couve portuguesa cozida ⁴	297	71	1,5	0,2	6,6	1,4	6,9	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com couve-lombarda, salada de batata, cenoura e milho	575	137	2,6	0,4	19,4	1,8	6,6	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	80	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}	359	85	3,6	1,4	8,8	3,1	4,6	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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.

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda	209	50	0,7	0,1	7,0	1,4	2,6	0,3
Prato	Omelete de fiambre, arroz branco e legumes estufados (curgete, cenoura, berinjela, cogumelos) ³	339	81	3,0	0,6	9,1	1,6	3,7	0,2
Dieta	Bifes de peru grelhados, arroz branco e legumes estufados (curgete, cenoura, berinjela, cogumelos)	314	74	1,1	0,2	8,6	1,3	6,6	0,1
Vegetariana	Pizza vegetariana (com cogumelos, ervilhas, pimento, milho) e legumes estufados (feijão-verde, couve-de-bruxelas e couve portuguesa) ^{1,7}	381	91	2,3	0,4	11,7	1,9	3,9	0,3
Salada	Alface, rabanete e milho	502	118	1,6	0,3	21,6	1,0	3,7	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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 rijas, (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 Senhor dos Milagres
Semana 2
ALMOÇO

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho ¹	168	40	0,6	0,1	5,6	1,8	2,1	0,2
Prato	Vitela estufada com cogumelos e arroz de ervilhas	698	167	8,5	2,7	11,4	0,6	10,2	0,1
Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz de ervilhas	938	224	10,9	3,8	15,9	0,3	14,6	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja com repolho, couve portuguesa e grelos salteados ^{1,6,8,11}	342	81	1,5	0,2	7,5	3,1	7,3	0,2
Salada	Rúcula, alface e pimento	95	23	0,5	0,1	1,8	1,7	2,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	211	50	0,9	0,1	7,2	1,8	2,3	0,4
Prato	Saladinha de atum com feijão frade, batata, feijão verde, cenoura e ovo ^{3,4}	507	121	7,1	0,8	7,1	1,2	8,9	0,5
Dieta	Pescada grelhada com batata, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida ^{3,4}	342	82	2,8	0,6	5,6	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Empadão de soja de arroz com brócolos ^{1,6,8,11}	958	227	4,2	0,6	25,8	4,7	18,4	0,2
Salada	Alface, pimento e rabanete	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	158	38	0,5	0,1	5,6	2,2	1,4	0,4
Prato	Perna de frango no forno com laranja, arroz branco e legumes estufados (couve-coração, curgete e feijão verde)	363	86	2,1	0,4	10,7	2,8	5,4	0,1
Dieta	Peitos de frango grelhados, arroz branco e legumes estufados (couve-coração, curgete e feijão verde)	369	88	1,5	0,3	10,2	1,5	7,6	0,1
Vegetariana	Canellonis de legumes (lombarda, ervilhas, cenoura e feijão verde) e legumes salteados (couve-flor, nabiças e espargos) ^{1,6,8}	190	46	1,2	0,2	4,2	1,7	2,8	0,2
Salada	Alface, tomate e milho	523	124	1,6	0,2	22,6	1,5	3,7	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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 rijas, (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.

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-portuguesa com curgete	142	34	0,6	0,1	4,8	1,8	1,6	0,2
Prato	Bacalhau grelhado (lascado), batata, grão, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida ^{3,4}	386	92	3,4	0,6	6,8	1,2	7,7	1,1
Dieta	Bacalhau grelhado (lascado), batata, grão, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida (dieta) ^{3,4}	360	86	2,7	0,5	6,9	1,2	7,7	1,0
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata cozida, cenoura e couve portuguesa	819	194	2,2	0,5	29,8	2,5	11,0	0,2
Salada	Alface, pepino, couve roxa	97	23	0,2	0,0	2,5	2,2	1,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Sobremesa	Maça assada (sem açúcar)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês com couve-coração	147	35	0,5	0,1	5,3	2,6	1,3	0,2
Prato	Rojõesinhos estufados com arroz de cenoura e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-coração)	422	101	3,8	0,9	9,2	1,5	6,6	0,2
Dieta	Bifana grelhada com arroz branco e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-coração)	513	122	3,9	1,1	11,9	1,1	9,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano com couve-lombarda e cenoura (grão e massa) e legumes estufados (couve-coração, curgete e feijão verde) ¹	218	52	1,9	0,3	5,2	2,0	2,4	0,3
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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 Senhor dos Milagres
Semana 3
ALMOÇO

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa camponesa (batata, cenoura, couve branca e feijão manteiga)	145	35	0,5	0,1	5,9	2,3	1,3	0,4
Prato	Carne de vaca à bolonhesa ^{1,3,7}	1094	262	15,1	5,6	15,8	1,6	14,8	0,8
Dieta	Bife de vaca grelhado, esparguete e legumes salteados (espinafres, berinjela, brócolos e couve-flor) ^{1,3}	508	121	5,8	1,9	7,7	1,2	8,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (com molho de tomate) com lentilhas e juliana de legumes (nabo, couve portuguesa e couve-flor) ^{1,3,6,8,11}	450	107	2,9	0,4	14,5	2,0	4,3	0,3
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	166	39	0,6	0,1	5,6	2,2	1,8	0,2
Prato	Robalo grelhado, batata cozida e salada de feijão frade ⁴	526	125	4,3	0,7	13,0	0,8	7,6	0,3
Dieta	Robalo grelhado, batata cozida e salada de feijão frade (dieta) ⁴	473	112	2,7	0,5	13,2	0,9	7,7	0,2
Vegetariana	Salada de batata, feijão, brócolos e cenoura	654	155	2,8	0,5	22,8	2,1	7,5	0,2
Salada	Alface, pepino e cenoura ralada	80	19	0,2	0,0	2,1	2,0	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grelos	156	37	0,5	0,1	5,7	2,3	1,2	0,4
Prato	Coxa de frango no forno, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos e couve-flor)	506	120	3,5	0,6	12,7	1,1	8,5	0,3
Dieta	Coxa de frango grelhada, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos e couve-flor)	465	110	2,3	0,4	12,9	1,1	8,7	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos e couve-flor) ^{1,6,8,11}	551	131	2,9	0,4	20,4	1,5	4,3	0,3
Salada	Rúcula, beterraba e pimentos	88	21	0,3	0,1	2,3	2,3	1,4	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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.

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espargos	153	36	0,5	0,1	5,6	1,9	1,6	0,1
Prato	Massinha de salmão desfiado com ervilhas, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	626	151	11,4	2,2	2,1	1,1	8,9	0,2
Dieta	Salmão grelhado com limão e orégãos e migas (couve-repolho/lombardo, feijão e broa) ^{1,4}	569	137	8,5	1,6	6,5	1,1	7,5	0,3
Vegetariana	Batata-doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate e com couve-lombarda, curgete e nabo estufados	344	82	1,5	0,2	12,1	2,4	3,5	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabo com espinafres	153	36	0,8	0,1	4,8	1,2	1,7	0,3
Prato	Perú no forno fatiado, puré de batata e legumes estufados (couve-lombarda, cenoura e milho) ⁷	489	117	5,5	2,0	9,6	1,6	6,5	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado, puré de batata e legumes estufados (couve-lombarda, cenoura e milho) ⁷	433	103	3,2	1,4	9,9	1,5	7,8	0,2
Vegetariana	Favas salteadas com batata, beringela e couve-flor	305	73	1,8	0,3	8,4	1,6	3,9	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	80	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	426	104	1,4	0,8	20,2	18,8	2,8	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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 rijã, (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 Senhor dos Milagres
Semana 4
ALMOÇO

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Lombo de porco assado e fatiado recheado com ameixas, batata dourada e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	263	63	1,9	0,4	5,1	2,0	5,3	0,1
Dieta	Costeleta de porco grelhada, batata dourada e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	341	82	4,0	1,2	5,0	1,1	5,7	0,1
Vegetariana	Legumes assados (curgete, couve-flor, tomate e cenoura) com salada de feijão preto, batata e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	300	71	1,2	0,2	10,1	1,6	4,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	158	37	0,6	0,1	5,5	2,2	1,4	0,4
Prato	Filetes de pescada, arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho) ⁴	600	142	3,3	0,5	17,6	0,8	9,5	0,3
Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e couve portuguesa cozida ⁴	297	71	1,5	0,2	6,6	1,4	6,9	0,3
Vegetariana	Favas estufadas e ovo escalfado, arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho) ³	529	126	3,5	0,7	15,3	1,3	6,3	0,3
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,6	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho ¹	168	40	0,6	0,1	5,6	1,8	2,1	0,2
Prato	Perú assado e fatiado, massa espiral e legumes estufados (couve-coração, cenoura e curgete) ^{1,3}	326	78	4,2	1,1	3,0	1,6	6,5	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado, massa espiral e legumes estufados (couve-coração, cenoura e curgete) ^{1,3}	421	100	2,8	0,5	3,2	0,3	15,3	0,3
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz de forno ⁸	470	112	3,4	1,5	14,6	1,4	3,7	0,2
Salada	Alface, cenoura ralada e milho	530	125	1,6	0,2	22,9	1,4	3,7	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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.

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-penca e abóbora	142	34	0,6	0,1	4,8	1,9	1,4	0,3
Prato	Solha grelhada, batata a murro e migas (couve-lombarda, feijão frade e broa) ^{1,4}	424	101	2,6	0,4	11,7	1,1	6,7	0,3
Dieta	Solha grelhada, batata a murro e migas (couve-lombarda, feijão frade e broa) (dieta) ^{1,4}	393	93	1,6	0,3	11,9	1,1	6,8	0,3
Vegetariana	Tortinha de batata com migas (couve-lombarda, feijão frade e broa) ^{1,3}	656	156	4,1	0,9	19,9	1,6	8,4	0,2
Salada	Alface, milho e rabanete	502	118	1,6	0,3	21,6	1,0	3,7	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Sobremesa	Maça assada (sem açúcar)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de repolho com nabo	142	34	0,6	0,1	5,0	1,8	1,2	0,3
Prato	Arroz de pato e beringela, cenoura e curgete no forno	413	98	2,9	0,7	8,9	1,4	8,3	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado, arroz branco e legumes cozidos (brócolos e couve-flor)	603	143	2,6	0,5	16,3	0,4	13,0	0,2
Vegetariana	Hambúrgueres de cogumelos e ervilhas com arroz de milho e beringela, cenoura e curgete no forno ¹	367	87	1,7	0,3	12,7	1,6	3,4	0,1
Salada	Alface, rabanete e pepino	67	16	0,3	0,1	1,5	1,4	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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 Senhor dos Milagres
Semana 5
ALMOÇO

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Rancho (carne de vaca e porco, grão, cenoura e massa macarronete) ¹	497	119	6,6	1,8	5,5	1,3	8,5	0,4
Dieta	Bifana grelhada com massa macarronete, cenoura, milho e feijão verde ¹	458	109	3,4	1,1	9,1	1,2	9,6	0,3
Vegetariana	Salada de grão com massa macarronete, cenoura, milho e feijão verde ¹	476	113	3,7	0,5	14,7	1,7	3,9	0,4
Salada	Rúcula, tomate e pepino	99	24	0,5	0,1	2,6	2,6	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ^{1,4,8,11}	161	38	0,5	0,1	5,9	2,4	1,5	0,3
Prato	Red-fish assado no forno com salada de batata cozida, grão e brócolos cozidos ⁴	314	103	3,5	0,5	7,9	0,7	9,5	0,3
Dieta	Dourada grelhada com batata, cenoura e couve cozidas ⁴	355	85	3,2	0,6	7,4	1,4	5,6	0,2
Vegetariana	Caldeirada de soja com batata cozida ^{1,6,8,11}	465	111	2,1	0,3	10,2	3,7	10,0	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve coração	159	38	0,5	0,1	5,6	2,6	1,5	0,3
Prato	Tortilha de curgete com legumes (ovo, cenoura, alho francês, brócolos e couve-coração) com espirais tricolor ^{1,3}	276	66	2,8	0,6	6,2	1,7	3,3	0,2
Dieta	Bifes de peru grelhados, espirais tricolores e legumes estufados (curgete, cenoura, beringela, cogumelos) ^{1,3}	212	50	1,2	0,2	2,5	1,4	6,5	0,1
Vegetariana	Rancho de grão (grão, couve-coração, abóbora, macarrão, cebola, tomate pelado, alho francês) ¹	264	63	2,6	0,4	6,3	1,8	2,5	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	80	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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) Amendoads, (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.

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de tomate com feijão verde	140	33	0,4	0,1	4,9	2,4	1,3	0,3
Prato	Pescada grelhada, batata a murro e migas (couve, feijão frade e broa) ^{1,4}	589	140	2,4	0,4	18,0	1,4	10,1	0,2
Dieta	Pescada grelhada, batata a murro e migas (couve, feijão frade e broa) (dieta) ^{1,4}	564	134	1,6	0,3	18,1	1,4	10,2	0,2
Vegetariana	Abóbora com grão, massa couscous e legumes cozidos (feijão-verde e couve portuguesa) ¹	404	96	2,9	0,4	12,3	1,8	4,0	0,3
Salada	Alface, rabanete e milho	502	118	1,6	0,3	21,6	1,0	3,7	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Sobremesa	Gelado de leite ^{3,5,7,8}	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabijas com cenoura	123	29	0,3	0,0	4,2	1,6	1,3	0,3
Prato	Escalopes de vaca (alcatra) de cebolada com arroz branco	766	183	9,0	2,8	14,8	0,8	10,2	0,2
Dieta	Escalope de vaca grelhado com arroz branco	1151	275	12,9	4,5	23,1	0,0	16,4	0,1
Vegetariana	Salteado de grão com espinafres e nabo com salada de couscous e coentros ¹	590	141	4,6	0,5	17,4	1,2	5,7	0,4
Salada	Alface, cenoura ralada e milho	530	125	1,6	0,2	22,9	1,4	3,7	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0,3	0,0	9,2	9,1	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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.