

## Colégio Fomento

## EMENTA INFANTIL

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	222	53	2,1	0,3	6,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete e salada <sup>1,3,6,12</sup>	1143	272	10,6	3,8	30,9	1,9	12,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Pataniskas de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>	1836	437	15,0	2,6	58,7	0,7	15,4	1,7
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	223	53	2,2	0,4	6,3	1,1	1,2	0,2
Prato	Arroz xau xau (frango, ervilhas, cenoura e ovo <sup>3</sup>	1006	239	5,3	1,1	25,4	1,3	21,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	162	39	2,1	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Pescada lascada com puré <sup>4,7,12</sup>	546	129	1,4	0,5	15,6	1,3	12,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	163	39	2,1	0,3	3,9	1,0	0,7	0,2
Prato	Feijoada carnavalesca simples	1202	285	9,6	2,4	27,2	0,1	22,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Colégio Fomento

## EMENTA INFANTIL

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	167	40	2,1	0,3	4,1	0,9	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino no forno com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1276	304	13,2	3,3	25,6	1,7	20,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	223	53	2,2	0,4	6,3	1,1	1,2	0,2
Prato	Bacalhau com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	2041	491	29,1	5,2	39,0	1,0	17,0	2,7
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	161	39	2,1	0,3	3,9	1,0	0,6	0,2
Prato	Arroz de aves no forno com salada de couve roxa	862	204	3,7	0,6	24,8	1,3	17,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,1	0,0	6,2	6,2	0,4	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	240	57	2,2	0,4	7,0	1,7	1,6	0,2
Prato	Pizza de atum com ananás <sup>1,4,7</sup>	1391	332	15,0	3,8	30,4	5,6	18,1	2,4
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Colégio Fomento

## EMENTA INFANTIL

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	228	54	2,3	0,4	6,4	1,3	1,3	0,3
Prato	Empadão de carne de bovino picada <sup>3,7,12</sup>	959	229	10,0	3,2	21,6	0,5	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	163	39	2,1	0,3	3,9	1,0	0,7	0,2
Prato	Salada de batata com pescada lascada <sup>4</sup>	979	231	1,2	0,2	34,7	2,4	18,7	0,5
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	161	39	2,1	0,3	3,7	0,8	0,7	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas com arroz de cenoura	1114	264	7,7	1,3	24,5	0,7	23,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Jardineira de carnes (porco e peru)	1033	245	6,2	1,7	28,4	2,9	17,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,1	0,0	6,2	6,2	0,4	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	228	54	2,2	0,4	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Filetes de peixe panados no forno com arroz <sup>4</sup>	1022	243	6,3	0,9	31,0	0,3	15,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Colégio Fomento

## EMENTA INFANTIL

Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	163	39	2,1	0,3	4,0	1,1	0,6	0,2
Prato	Carbonara com salada de alface e cenoura <sup>1,3,6,7</sup>	901	215	9,0	3,8	24,9	1,8	8,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve coração <sup>7,12</sup>	227	54	2,2	0,4	7,0	1,5	1,0	0,2
Prato	Saladinha de tintureira, ovo, batata e legumes <sup>3,4</sup>	1244	296	10,3	1,7	31,9	3,1	17,3	0,9
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrador <sup>1,3</sup>	1252	298	10,0	2,6	29,5	1,6	20,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	254	61	2,2	0,4	7,4	1,4	1,7	0,2
Prato	Peru assado aos cubos com arroz e alface e tomate	900	214	5,5	0,9	28,2	0,7	12,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>	228	54	2,2	0,4	6,7	1,2	1,2	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1522	361	9,4	1,3	52,4	0,9	15,6	1,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.72 14/12/2023 12:25