

EMENTA SEMANAL 3

COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026



ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Ervilhas	181,4Kcal - Prot:5,3g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,8g - Sal:0,4g
GERAL	Almôndegas Mistas* Estufadas com Esparguete e Salada (alface, tomate)	1 2 3 5 8 9 14
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Esparguete e Salada (alface, tomate)	1
VEGETARIANO	Tofu* Estufado com Esparguete e Salada (alface, tomate)	1 5 14
SOBREMESA	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Carcaça com Queijo e Leite	1 2 3 5 8 9 14
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Grelós	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g
GERAL	Arroz de Atum com Ovo Ralado	3 4
DIETA	Pescada Cozida com Batata e Couve de Bruxelas	4
VEGETARIANO	Arroz Xau-Xau com Ovo Mexido e Couve de Bruxelas	3 14
SOBREMESA	Gelatina*	65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão de Leite* com Fiambre e Iogurte	1 2 3 5 8 9 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Legumes	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g
GERAL	Frango Assado no Forno com Espirais e Salada	1
DIETA	Frango Cozido com Espirais e Salada	1
VEGETARIANO	Espirais com molho de tomate, cogumelos, seitan, berinjela e azeitonas	1 5 12 15
SOBREMESA	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão Carioca* com Doce e Leite	1 2 3 5 8 9 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Alho Francês	164,5Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
GERAL	Bacalhau Espiritual e Salada (alface, tomate)	1 2 3 4 8 9 14
DIETA	Maruca Cozida com Batata e Couve-Flor	4
VEGETARIANO	Legumes à Espiritual (com grão) e Salada (alface, tomate)	1 2 3 5 8 9 14
SOBREMESA	Sobremesa*	175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g
LANCHE	Vianinha* com Queijo e Iogurte	1 2 3 5 8 9 14
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Brócolos	212,3Kcal - Prot:4,7g - Lip:5,6g - HC:33,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,3g
GERAL	Carne de Porco Estufada com Feijão e Lombardo com Arroz Branco	14
DIETA	Hambúrguer de Vitela* com Arroz Branco	1 2 3 5 8 9 14
VEGETARIANO	Feijoada Vegetariana (feijão encarnado, lombardo, cenoura) com Arroz Branco	14
SOBREMESA	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g
LANCHE	Cereais com Leite (Estrelitas)	1 2 3 5 8 9 14

*Estes produtos poderão ver a sua lista de alergénios revista devido a alterações de ficha técnica e/ou de fornecedor

Todos os pratos são acompanhados de salada/legumes
NOTA: diariamente disponível canja para o prato de dieta
Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- 1 Glúten
- 2 Látex
- 3 Ovo
- 4 Pescado
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Amendoins
- 8 Frutos Casca Rija
- 9 Soja
- 10 Sésamo
- 11 Mostarda
- 12 Alpo
- 13 Tremçoos
- 14 Enxofre e Sulfitos

Paula Almeida
COORDENADORA