

# EMENTA SEMANAL 5

## COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 08 a 12 de junho de 2026

ALMOÇO		
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Juliana	145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g
<b>GERAL</b>	Febras no Tacho com Arroz de Açafrão (leve)	312,9Kcal - Prot:14,5g - Lip:12,3g - HC:23,9g AGS:2,6g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Bife de Frango Grelhado com Arroz	247,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Pizza* Vegetariana (queijo, milho, ananás em calda, pimento verde, pimento vermelho, cebola)	265,9Kcal - Prot:12,5g - Lip:9,9g - HC:23,6g AGS:2,5g - Açúcares:9,0g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	99,2Kcal - Prot:1,26g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Pão Carioca* com Queijo e Leite	
<b>TERÇA-FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Creme de Alho Francês	164,5Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
<b>GERAL</b>	Bacalhau com Natas e Salada Mista	377,6Kcal - Prot:14,6g - Lip:15,1g - HC:28,9g AGS:3,9g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g
<b>DIETA</b>	Red-fish Cozido com Batata, Feijão Verde e Cenoura Cozidos	234Kcal - Prot:15,3g - Lip:10,0g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Quiche* de Legumes com Salada	307,6Kcal - Prot:14,3g - Lip:9,9g - HC:24,6g AGS:3,2g - Açúcares:2,8g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina*	
<b>LANCHE</b>	Arrufada* com Fiambre e Iogurte	
<b>QUARTA-FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>		
<b>GERAL</b>		
<b>DIETA<sup>2</sup></b>		
<b>VEGETARIANO</b>		
<b>Feriado</b>		
<b>SOBREMESA</b>		
<b>LANCHE</b>		
<b>QUINTA-FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Couve Coração	140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g
<b>GERAL</b>	Salada de Atum com Feijão Frade e Ovo	289,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:12,0g - HC:23,0g AGS:2,5g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Salada de Peixe (pescada) Simples com Legumes	230,3Kcal - Prot:11,8g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:1,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Salada de Feijão Frade, Cenoura, Cebola, Batata aos Cubos e Ovo Cozido (quente)	304,3Kcal - Prot:10,0g - Lip:12,3g - HC:24,6g AGS:3,7g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Sobremesa*	175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g
<b>LANCHE</b>	Vianinha* com Queijo e Iogurte	
<b>SEXTA-FEIRA</b>		
<b>SOPA</b>	Feijão Verde	143,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:17,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Rancho (carne de porco, grão, lombardo, cenoura e massa)	265,6Kcal - Prot:12,4g - Lip:11,0g - HC:22,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Bife de Perú com Macarronete e Couve de Bruxelas	230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano (grão, lombardo, cenoura e massa)	295,3Kcal - Prot:11,9g - Lip:9,3g - HC:24,6g AGS:2,9g - Açúcares:9,0g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Leite com Cereais (Estrelitas)	

\*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 Lácteos
- 3 Ovo
- 4 Pescado
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Amendoins
- 8 Frutos Casca Rija
- 9 Soja
- 10 Sésamo
- 11 Mostarda
- 12 Aipo
- 13 Tremeços
- 14 Enxofre e Sulfitos

*Paula Alves*  
CEO