EMENTA SEMANAL 4

COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Juliana	145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g
GERAL	Chilli com Carne de Vaca Picada* e Arroz Branco	1 2 3 8 9 14 359,6Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Arroz Branco e Salada	221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Chilli de Legumes (com feijão) e Arroz Branco	14 255,8Kcal - Prot:9,5g - Lip:10,3g - HC:22,8g AGS:2,1g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	99,2Kcal - Prot:1,26g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
LANCHE	Vianinha* com Queijo e Sumo	1 2 3 7 8 9 14
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Legumes com Grão	163,8Kcal - Prot:6,1g - Lip:6,3g - HC:16,8g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,4g
GERAL	Massa de Atum Gratinada Com Milho	1 2 4 14 706Kcal - Prot:35g- Lip:31g - HC:71g - AGS:5g - Açúcares:3g - Sal:1g
DIETA	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	4 240,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Legumes (milho, couve-flor, beringela, cogumelos e feijão encarnado)	1 2 14 575Kcal - Prot:21g- Lip:24g - HC:70g - AGS:3g - Açúcares:1g - Sal:2g
SOBREMESA	Gelatina*	65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g
LANCHE	Carcaça com Chourição* e Iogurte	1 2 3 8 9 12 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Couve-Flor	154,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,4g
GERAL	Carne de Porco à Primavera (ervilhas e cenoura) com Massa Espiral	1 14 287,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:11,2g - HC:24,6g AGS:5,6g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
DIETA	Hambúrger de Vitela* com Massa Espiral	1 2 3 8 9 14 230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Lentilhas Salteadas com Cenoura e Cogumelos com Massa Espiral	1 14 270,3Kcal - Prot:11,9g - Lip:10,0g - HC:23,6g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
SOBREMESA	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão de Leite* com Fiambre e Leite	1 2 3 8 9 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Cenoura	155,8Kcal - Prot:2,9g - Lip:5,4g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:7,7g - Sal:0,5g
GERAL	Pescada à Gomes de Sá	3 4 299,9Kcal - Prot:12,6g - Lip:13,1g - HC:23,6g AGS:1,9g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g
DIETA	Pescada no Forno ao Natural com Batata e Feijão Verde	4 240,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Tofu* à Gomes de Sá (batata, alho francês, azeitonas e salsa)	1 9 14 245,3Kcal - Prot:11,4g - Lip:10,3g - HC:22,3g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Sobremesa*	1 2 3 8 9 14 175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g
LANCHE	Carioca* com Queijo e Iogurte	1 2 3 7 8 9 14
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Canja	1 3 140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g
GERAL	Bifinhos de Frango com Cogumelos, Esparguete e Salada Mista	1 2 14 351,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Salada Mista (alface, tomate, cebola)	1 14 255,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:8,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Strogonoff de Seitan com Cogumelos, Esparguete e Salada Mista	1 2 9 12 14 389Kcal - Prot:17g- Lip:9g - HC:50g - AGS:4g - Açúcares:3g - Sal:0,2g
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 de Mistura com Manteiga e Leite	1 2 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 Lácteos · 3 Ovo · 4 Pescado · 5 Moluscos · 6 Crustáceos · 7 Amendoins · 8 Frutos Casca Rija · 9 Soja · 10 Sésamo · 11 Mostarda · 12 Aipo · 13 Tremoços · 14 Enxofre e Sulfitos