EMENTA SEMANAL 5

COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 09 a 13 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 14
GERAL	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 14
DIETA	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 1 2 3 7 8 9 14
VEGETARIANO	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
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	Pão Carioca* com Queijo e Leite	1 2 3 7 8 9 14
TERÇA-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 1 2 4 14
GERAL	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 4
DIETA	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 1 2 3 8 9 14
VEGETARIANO	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
SOBREMESA	Gelatina*	
LANCHE	Arrufada* com Fiambre e Iogurte	1 2 3 7 8 9 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Courgette com Cenoura Ralada	140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g 14
GERAL	Frango Assado com Arroz de Cenoura e Salada Mista	330,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,3g - HC:27,4g AGS:3,0g - Açúcares:8,7g - Sal:0,2g
DIETA	Frango Assado com Arroz de Cenoura e Salada Mista	14 221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g/
VEGETARIANO	Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz de Cenoura e Salada Mista	3 14 321,0Kcal - Prot:9,9g - Lip:15,3g - HC:25,5g AGS:3,9g - Açúcares:8,6g - 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	Carioca* com Doce e Leite	1 2 3 7 8 9 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Couve Coração	140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g 3 4
GERAL	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
DIETA	Salada de Peixe (pescada) Simples com Legumes	3 4 230,3Kcal - Prot:11,8g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:1,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Salada de Feijão Frade, Cenoura, Cebola, Batata aos Cubos e Ovo Cozido (quente)	3 304,3Kcal - Prot:10,0g - Lip:12,3g - HC:24,6g AGS:3,7g - Açúcares:4,8g - 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	Vianinha* com Queijo e Iogurte	1 2 3 7 8 9 14
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Feijão Verde	143,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:17,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,4g 1 14
GERAL	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
DIETA	Bife de Perú com Macarronete e Couve de Bruxelas	1 230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, lombardo, cenoura e massa)	1 14 295,3Kcal - Prot:11,9g - Lip:9,3g - HC:24,6g AGS:2,9g - Açúcares:9,0g - 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	Leite com Cereais (Estrelitas)	1 2 3 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