EMENTA SEMANAL 6

COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Abóbora	127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g
GERAL	Empadão de Vitela de Arroz	3 14 289,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:12,3g - HC:22,9g AGS:2,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Arroz e Salada	14 483Kcal - Prot:31g- Lip:9g - HC:70g - AGS:2g - Açúcares:0g - Sal:1g
VEGETARIANO	Crepes de Legumes com Arroz de Ervilhas	1 2 3 8 9 10 11 12 14 311,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:14,0g - HC:24,4g AGS:3,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta de Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Vianinha* com Queijo e Sumo	1 2 3 7 8 9 14
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Couve Flor	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,2g
GERAL	Empadão de Atum (com Puré de Batata)	1 2 3 4 8 9 14 387Kcal - Prot:23g- Lip:12g - HC:39g - AGS:2g - Açúcares:4g - Sal:2g
DIETA	Pescada Assada com Batata, Couve Laminada e Cenoura	4 259,9Kcal - Prot:11,5g - Lip:11,3g - HC:25,5g AGS:1,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Empadão de Legumes (cenoura, ervilhas, milho, espinafres e cogumelos) com Puré de Batata	1 2 3 8 9 14 257Kcal - Prot:15,5g - Lip:8,3g - HC:22,5g AGS:2,0g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Gelatina*	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão Carioca* com Doce e Iogurte	1 2 3 7 8 9 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Canja/Legumes	1 3 140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g//155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g
GERAL	Tirinhas de Frango Estufadas com Esparguete	1 14 561Kcal - Prot:32g- Lip:19g - HC:59g - AGS:2g - Açúcares:3g - Sal:1g
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Esparguete	1 14 230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Hambúrguer de Quinoa* com Esparguete	1 2 3 8 9 14 311,9Kcal - Prot:11,4g - Lip:14,3g - HC:23,9g AGS:3,9g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	99,4Kcal - Prot:1,2g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,3g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
LANCHE	Carcaça com Chourição e Leite	1 2 3 8 9 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Caldo Verde com Chouriço*	1 2 3 8 9 11 248,4Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,4g - HC:19,3g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,6g
GERAL	Salada de Bacalhau com Grão, Cenoura, Batata e Ovo Cozido	3 4 14 350Kcal - Prot:15,3g - Lip:10,5g - HC:22,3g AGS:2,2g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g
DIETA	Salada de Bacalhau com Batata Cozida e Brócolos	4 248,9Kcal - Prot:13,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Salada de Grão com Cenoura, Batata e Ovo Cozido	3 4 14 311,3Kcal - Prot:11g - Lip:14,0g - HC:24,4g AGS:3,5g - Açúcares:1,6g - 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	Croissant* com Fiambre* e Iogurte	1 2 3 7 8 9 14
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Legumes	145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g
GERAL	Carne de Porco Assada com Massinha e Salada	1 14 310,2Kcal - Prot:14,3g - Lip:11,4g - HC:23,8g AGS:2,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g
DIETA	Perna de Frango Cozida com Massinha e Salada	1 14 256,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Hambúrguer de Couve-flor e Queijo* com Massinha e Salada	1 2 3 8 9 10 11 12 14 304Kcal - Prot:16,0g - Lip:9,0g - HC:25g AGS:3,5g - Açúcares:3,4g - 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 Simples	1 2 3 8 9

***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
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