EMENTA SEMANAL 1

COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

ALMOÇO

SEGUNDA-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	Massa à Carbonara (fiambre*, bacon* e cogumelos)	1 2 3 8 14 355,9Kcal - Prot:14,1g - Lip:15,2g - HC:24,6g AGS:5,5g - Açúcares:2,2g - Sal:0,3g
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz e Feijão Verde Cozido	14 221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Carbonara Vegetariana (cogumelos com legumes)	1 2 14 265,9Kcal - Prot:9,9g - Lip:11,5g - HC:26,3g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	45,6Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:9,4g AGS:0,0g - Açúcares:9,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Carcaça com Queijo e Leite	1 2 8 9 14
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Couve Portuguesa	163,5Kcal - Prot:4,5g - Lip:5,5g - HC:21,1g AGS:0,8g - Açúcares:7,1g - Sal:0,4g
GERAL	Bacalhau à Brás com Salada	3 4 14 320,3Kcal - Prot:12,1g - Lip:13,3g - HC:24,4g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
DIETA	Peixe Espada Grelhado com Batata e Cenoura Cozida	4 240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho francês, courgette e cenoura) com Salada	3 14 265,9Kcal - Prot:10g - Lip:9,4g - HC:24,6g AGS:3,2g - Açúcares:2,8g - Sal:0,2g
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 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	Arroz de Aves* com Salada	1 2 3 8 9 14 288,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:12,3g - HC:23,3g AGS:2,5g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
DIETA	Peito de Perú Assado ao Natural Fatiado com Arroz	249,3Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,2g - HC:23,2g AGS:2,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes (batata, cenoura, ervilhas, milho, feijão verde e cogumelos)	3 14 300Kcal - Prot:15,0g - Lip:13g - HC:30,0g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	45,6Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:9,4g AGS:0,0g - Açúcares:9,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Carioca* com Doce e Leite	1 2 3 7 8 9 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Agrião	151,1Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,6g - HC:18,9g AGS:0,9g - Açúcares:5,1g - Sal:0,4g
GERAL	Salteado de Salmão com Massinhas e Legumes	1 4 255,3Kcal - Prot:12,1g - Lip:12,3g - HC:23,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
DIETA	Maruca Cozida com Batata Cozida e Brócolos	4 248,9Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Salteado de Feijão Encarnado com Massinhas e Legumes (milho, beringela, abóbora e cogumelos)	1 14 278Kcal - Prot:15g - Lip:10,4g - HC:24,6g AGS:1,3g - Açúcares:2,8g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Sobremesa doce*	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	Camponesa (cenoura, lombardo, nabo, alho francês)	207,8Kcal - Prot:6,2g - Lip:5,6g - HC:29,5g AGS:1,0g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g
GERAL	Estufado de Porco, Chouriço*, Ervilhas e Arroz Branco	1 2 3 8 9 14 365,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:14,5g - HC:25,6g AGS:3,8g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Arroz Branco	14 301Kcal - Prot:19,3g - Lip:6g - HC:22g AGS:2,4g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Ervilhas com Ovos Escalfados com Arroz Branco	3 14 340Kcal - Prot:14g - Lip:11,2g - HC:21,3g AGS:5,6g - Açúcares:1,2g - 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 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
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