

Ementa

Colégio do Centeio

Semana 1



			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	Prato	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3ª feira	Sopa	Sopa de Nabiça	229	55	1	0	2	0
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	884	211	8	3	2	0
	Dieta	Frango grelhado com esparguete	1036	247	2	0	2	1
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	0
4ª feira	Sopa	Agrião	268	64	1	0	1	0
	Prato	Tortilha de legumes com arroz branco	507	121	2	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	326	78	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5ª feira	Sopa	Canja	546	131	5	1	1	2
	Prato	Frango assado desfiado com limão, arroz de cenoura e salada	733	175	8	2	1	0
	Dieta	Frango assado simples desfiado, arroz de cenoura e salada	585	140	3	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6ª feira	Sopa	Primavera	248	59	1	0	2	0
	Prato	Salmão grelhado, batata e feijão verde cozido	569	136	7	1	1	0
	Dieta	Salmão grelhado, batata e feijão verde cozido	569	136	7	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa

Colégio do Centeio

Semana 2



			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Repolho	213	51	1	0	2	0
	Prato	Carne Guisada com cotovelinhos cenoura e ervilhas	581	139	4	1	2	0
	Dieta	Frango cozido com arroz de ervilhas	768	184	7	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	Prato	Peixe espada grelhado com batata cozida, legumes	351	84	1	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	1	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
4ª feira	Sopa	Juliana	214	51	1	0	2	0
	Prato	Arroz de frango e salada	588	141	5	1	1	0
	Dieta	Arroz de frango simples e salada	545	130	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	Prato	Lasanha de Bacalhau	716	171	4	1	2	2
	Dieta	Pescada cozida com legumes	273	65	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6ª feira	Sopa	Sopa de Feijão c/ Lombardo	354	85	1	14	4	0
	Prato	Perna de peru estufada com cogumelos, esparguete e salada	600	143	4	16	12	0
	Dieta	Perna de peru estufada simples com esparguete e salada	497	119	3	13	9	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	13	0	0

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa

Colégio do Centeio

Semana 3



			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	Prato	Solha grelhada c/batata e legumes	323	77	0	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida e cenoura ralada	344	82	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	Prato	Borrego à pastora c/batata e pão torrado	418	100	2	1	1	0
	Dieta	Borrego estufado simples c/ batata cozida	406	97	2	1	4	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	0
4ª feira	Sopa	Caldo Verde	277	66	1	0	2	0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	401	96	1	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida, batata e cenoura	344	82	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5ª feira	Sopa	Sopa de Grão	333	80	1	0	2	0
	Prato	Lasanha com salada	638	153	6	2	2	0
	Dieta	Perna de peru estufada simples com arroz	772	185	5	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	11	2	0
	Prato	Douradinhos no forno c/ arroz e salada	701	167	4	27	6	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos	310	74	0	12	6	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	13	0	0

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa

Colégio do Centeio

Semana 4



			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	Prato	Strogonoff frango c/ espirais	665	159	2	0	1	0
	Dieta	Frango estufado simples c/ espirais	710	170	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	Prato	Abrótea no forno com batata assada	361	86	1	0	1	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata cozida	351	84	0	0	1	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
4ª feira	Sopa	Canja	546	131	5	1	1	2
	Prato	Arroz de pato c/ salada	635	152	6	2	1	1
	Dieta	Arroz de pato simples c/salada	593	142	4	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5ª feira	Sopa	Feijão encarnado com couve portuguesa	342	82	1	0	2	0
	Prato	Massinha de peixe com delícias do mar	541	129	2	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida c/ batata e couve flor cozida	351	84	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6ª feira	Sopa	Feijão verde	223	53	1	9	2	0
	Prato	Frango de caril c/ Arroz branco	671	160	2	19	15	0
	Dieta	Frango estufado simples c/ Arroz branco	710	170	2	12	25	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	13	0	0

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa

Colégio do Centeio

Semana 5



			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas	240	57	1	0	2	0
	Prato	Empadão de Atum com arroz e salada	575	137	5	1	1	0
	Dieta	Pescada cozida , batata, cenoura e brócolos cozidos	326	78	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3ª feira	Sopa	Canja	546	131	5	1	1	2
	Prato	Massa de Frango com fiambre, milho e ervilhas	725	173	6	2	1	1
	Dieta	Frango estufado simples c/ arroz branco	710	170	2	0	1	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	0
4ª feira	Sopa	Puré de legumes	254	61	1	0	2	0
	Prato	Filetes de pescada com batatas assada salada	365	87	1	0	1	0
	Dieta	Pargo assado simples com saladinha de batata (batata aos cubos e cenoura)	351	84	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5ª feira	Sopa	Abóbora	241	58	1	0	2	0
	Prato	Lombo assado com massa espiral e salada	588	141	3	1	2	0
	Dieta	Lombo assado simples com massa espiral e salada	495	118	3	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres	240	57	1	10	2	0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá e salada (Sala Rosa: Pescada à Gomes de Sá)	308	74	1	11	5	1
	Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura	344	82	0	11	8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	13	0	0

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa

Colégio do Centeio

Semana 6



			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Canja	546	131	5	1	1	2
	Prato	Bife de frango grelhado com Arroz de Cenoura e Salada	551	132	1	0	2	0
	Dieta	Bife de frango grelhado com Arroz de Cenoura e Salada	551	132	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3ª feira	Sopa	Juliana	214	51	1	0	2	0
	Prato	Massa de Bacalhau	607	145	2	0	2	2
	Dieta	Abrótea cozida com batata e feijão verde cozido	315	75	0	0	1	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
4ª feira	Sopa	Creme de alface	250	60	1	0	2	0
	Prato	Bolonhesa de soja	995	238	3	0	2	0
	Dieta	Peru assado simples com esparguete	811	194	6	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5ª feira	Sopa	Cenoura com agrião	247	59	1	0	2	0
	Prato	Feijoada de choco com arroz branco	465	111	1	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	344	82	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6ª feira	Sopa	Creme de legumes	269	64	1	0	2	0
	Prato	Carne Portuguesa e salada	434	104	2	1	1	0
	Dieta	Carne Portuguesa simples	409	98	3	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Ementa

Colégio do Centeio

Semana 7



			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de abóbora	241	58	1	0	2	0
	Prato	Pescada no Forno c/Batata assada e legumes	323	77	1	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e legumes	326	78	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3ª feira	Sopa	Alho francês	241	58	1	0	2	0
	Prato	Chili de vaca com arroz branco	793	189	7	2	1	0
	Dieta	Cozido simples (vitela + frango) cenoura, batata e couve portuguesa	448	107	2	1	1	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	0
4ª feira	Sopa	Sopa de legumes	269	64	1	0	2	0
	Prato	Saladinha de Atum com batata e cenoura	447	107	3	0	1	0
	Dieta	Abrótea Cozida c/ Batata, Cenoura e Legumes	310	74	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5ª feira	Sopa	Juliana	214	51	1	0	2	0
	Prato	Bifana de Cebolada com esparguete	903	216	3	1	1	0
	Dieta	Bifana simples com esparguete	754	180	5	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6ª feira	Sopa	Sopa de Feijão Branco c/ Nabiça	299	71	1	0	2	0
	Prato	Medalhões de pescada com arroz de cogumelos	696	166	5	1	1	0
	Dieta	Feijoada de choco simples c/ Arroz branco	459	110	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

