

EMENTA SEMANAL 2

COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Espinafres	140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne mista*) e Salada	340,3Kcal - Prot:13,1g - Lip:11,2g - HC:27,3g AGS:3,2g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g 1 14
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Esparguete e Salada	247,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g 1 14
VEGETARIANO	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete e Salada	255,9Kcal - Prot:9,0g - Lip:9,0g - HC:22,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g 1 14
SOBREMESA	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Vianinha* com Queijo e Sumo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Creme de Legumes	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GERAL	Douradinhos* com Arroz de Cenoura e Salada	484Kcal - Prot:4g - Lip:5g - HC:66g - AGS:1g - Açúcares:2g - Sal:0g 4 14
DIETA	Lombos de Pescada no Forno com Arroz de Cenoura e Salada	240,3Kcal - Prot:15,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g 1 7 8 9 14
VEGETARIANO	Migas de Broa*, Caldo Verde e Feijão Preto com Salada	311,3Kcal - Prot:11,4g - Lip:12,3g - HC:26,0g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Gelatina*	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Pão Carioca* com Doce e Iogurte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Courgette	136,9Kcal - Prot:2,6g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,8g - Açúcares:3,9g - Sal:0,3g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GERAL	Peito de Frango no Forno com Bacon* e Cenoura acompanhado de Massa Fusili e Salada	325,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:13,6g - HC:27,3g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g 1 14
DIETA	Peito de Frango Assado ao Natural com Massa Fusilli e Salada	235,6Kcal - Prot:14,3g - Lip:8,0g - HC:23,9g AGS:2,6g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
VEGETARIANO	Massa Fusilli Gratinada com Tofu* e Legumes	321,0Kcal - Prot:11,5g - Lip:13,6g - HC:24,0g AGS:2,4g - Açúcares:7,4g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Fruta da Época	99,4Kcal - Prot:1,2g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,3g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Cereais com Leite (Estrelitas*)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Abóbora com Legumes	127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g 3 4 14
GERAL	Salada Russa de Peixe (abrétea, batata, jardineira, feijão verde e ovo)	311,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:11,0g - HC:25,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 4 14
DIETA	Abrétea Cozida com Batata e Cenoura Cozida	240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 3 14
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo (batata, jardineira, feijão verde e ovo)	294,5Kcal - Prot:12,3g - Lip:14,5g - HC:25,5g AGS:3,7g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Sobremesa doce*	175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Croissant* com Fiambre* e Iogurte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SEXTA-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	Perna de Perú Assada no Forno com Arroz e Salada Mista	258,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:10,2g - HC:22,3g AGS:3,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g 14
DIETA	Perú Assado no Forno ao Natural com Arroz e Salada Mista	232,0Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,2g - HC:22,3g AGS:2,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g 1 8 9 10 11 12 14
VEGETARIANO	Salsichas Vegetarianas* com Lombardo, Arroz e Salada	575Kcal - Prot:21g - Lip:24g - HC:70g - AGS:3g - Açúcares:1g - Sal:2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
SOBREMESA	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
LANCHE	Pão de Mistura com Manteiga e Leite Simples	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 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 Alpo 13 Tremçoços 14 Enxofre e Sulfitos

Francina Almeida
COORDENADORA