

EMENTA SEMANAL 3

COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 02 a 06 de março de 2026



ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Ervilhas	181,4Kcal - Prot:5,3g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,8g - Sal:0,4g 1 2 3 8 9 14
GERAL	Almôndegas Mistas* Estufadas com Esparguete e Salada (alface, tomate)	387,9Kcal - Prot:11,8g - Lip:15,2g - HC:28,5g AGS:4,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g 1 14
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Esparguete e Salada (alface, tomate)	229,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g 1 9 14
VEGETARIANO	Tofu* Estufado com Esparguete e Salada (alface, tomate)	244,6Kcal - Prot:7,8g - Lip:9,5g - HC:22,5g AGS:2,9g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g 1 9 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 8 9 14
LANCHE	Pão de Mistura com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Grelós	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g 3 4 14
GERAL	Arroz de Atum com Ovo Ralado	745Kcal - Prot:31g - Lip:35g - HC:72g - AGS:5g - Açúcares:2g - Sal:1g 4 14
DIETA	Pescada Cozida com Batata e Couve de Bruxelas	240,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 14
VEGETARIANO	Arroz de Cenoura com Lentilhas Estufadas	225,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:8,2g - HC:24,4g AGS:2,0g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 14
SOBREMESA	Gelatina*	65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g 1 2 3 8 9 14
LANCHE	Pão de Leite* com Fiambre* e Iogurte	
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Legumes	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g 1 14
GERAL	Frango Assado no Forno com Espirais e Salada	368,9Kcal - Prot:14,9g - Lip:14,7g - HC:27,8g AGS:5,2g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g 1 14
DIETA	Frango Cozido com Espirais e Salada	210,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:5,5g - HC:22,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g 1 14
VEGETARIANO	Espirais com molho de tomate, cogumelos, beringela e azeitonas	254,3Kcal - Prot:10,0g - Lip:11,7g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g 1 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 8 9 14
LANCHE	Pão Carioca* com Doce e Leite	
QUINTA-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 3 4 8 9 14
GERAL	Bacalhau Espiritual* e Salada (alface, tomate)	324,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:12,3g - HC:25,5g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 4 14
DIETA	Maruca Cozida com Batata e Couve-Flor	240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 8 9 14
VEGETARIANO	Legumes à Espiritual* (envolvido com grão) e Salada (alface, tomate)	295,6Kcal - Prot:13,0g - Lip:14,3g - HC:26,9g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g 1 2 3 8 9 14
SOBREMESA	Sobremesa*	175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g 1 2 3 8 9 14
LANCHE	Vianinha* com Queijo e Iogurte	
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Brócolos	212,3Kcal - Prot:4,7g - Lip:5,6g - HC:33,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,3g 14
GERAL	Carne de Porco Estufada com Arroz Branco	320,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:12,2g - HC:23,5g AGS:2,3g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g 1 2 3 8 9 14
DIETA	Hambúrguer de Vitela* com Arroz Branco	277,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 14
VEGETARIANO	Feijoada Vegetariana (feijão encarnado, lombardo, cenoura) com Arroz Branco	227,9Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,0g - HC:23,9g AGS:1,9g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g 1 2 3 8 9 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 8 9 14
LANCHE	Pão de Mistura com Manteiga e Leite Simples	

*Estes produtos poderão ver a sua lista de alérgenos 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 Alpo
- 13 Tremoços
- 14 Enxofre e Sulfitos

Paula Alves Vargas
CEO - N.º 137620