

# EMENTA SEMANAL 4

## COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

| ALMOÇO             |                                                                                |                                                                                                       |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA-FEIRA      |                                                                                |                                                                                                       |
| <b>SOPA</b>        | Juliana                                                                        | 145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g                       |
| <b>GERAL</b>       | Chilli com Carne de Vaca Picada e Arroz Branco                                 | 1 2 3 4 5 6 9 14<br>359,6Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g |
| <b>DIETA</b>       | Bife de Perú Grelhado com Arroz Branco e Salada                                | 14<br>221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g                |
| <b>VEGETARIANO</b> | Chilli de Legumes (com feijão) e Arroz Branco                                  | 14<br>255,8Kcal - Prot:9,5g - Lip:10,3g - HC:22,8g AGS:2,1g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g                |
| <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época                                                                 | 99,2Kcal - Prot:1,26g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g                      |
| <b>LANCHE</b>      | Vianinha* com Queijo e Sumo                                                    | 1 2 3 4 5 6 9 14                                                                                      |
| TERÇA-FEIRA        |                                                                                |                                                                                                       |
| <b>SOPA</b>        | Legumes com Grão                                                               | 163,8Kcal - Prot:6,1g - Lip:6,3g - HC:16,8g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,4g                       |
| <b>GERAL</b>       | Massa de Atum Gratinada                                                        | 1 2 3 4 5 9 14<br>706Kcal - Prot:35g - Lip:31g - HC:71g - AGS:5g - Açúcares:3g - Sal:1g               |
| <b>DIETA</b>       | Abrótea Cozida com Batata e Legumes                                            | 4<br>240,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g                |
| <b>VEGETARIANO</b> | Quiche de Legumes com Salada                                                   | 1 2 3 6 14<br>575Kcal - Prot:21g - Lip:24g - HC:70g - AGS:3g - Açúcares:1g - Sal:2g                   |
| <b>SOBREMESA</b>   | Gelatina*                                                                      | 65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g                     |
| <b>LANCHE</b>      | Carcaça com Chouriço e Iogurte                                                 | 1 2 3 5 8 9 12 14                                                                                     |
| QUARTA-FEIRA       |                                                                                |                                                                                                       |
| <b>SOPA</b>        | Couve-Flor                                                                     | 154,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,4g                       |
| <b>GERAL</b>       | Carne de Porco à Primavera (ervilhas e cenoura) com Massa Espiral              | 1 14<br>287,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:11,2g - HC:24,6g AGS:5,6g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g             |
| <b>DIETA</b>       | Hambúrguer de Vitela* com Massa Espiral                                        | 1 2 3 5 6 14<br>230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g     |
| <b>VEGETARIANO</b> | Lentilhas Salteadas (milho, cenoura e cogumelos) com Massa Espiral             | 1<br>270,3Kcal - Prot:11,9g - Lip:10,0g - HC:23,6g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g                |
| <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época                                                                 | 57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g                       |
| <b>LANCHE</b>      | Pão de Leite* com Manteiga e Leite                                             | 1 2 3 5 7 8 9 14                                                                                      |
| QUINTA-FEIRA       |                                                                                |                                                                                                       |
| <b>SOPA</b>        | Creme de Cenoura                                                               | 155,8Kcal - Prot:2,9g - Lip:5,4g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:7,7g - Sal:0,5g                       |
| <b>GERAL</b>       | Pescada à Gomes de Sá                                                          | 3 4<br>299,9Kcal - Prot:12,6g - Lip:13,1g - HC:23,6g AGS:1,9g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g              |
| <b>DIETA</b>       | Pescada no Forno ao Natural com Batata e Feijão Verde                          | 4<br>240,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g                |
| <b>VEGETARIANO</b> | Tofu à Gomes de Sá (batata, alho francês, azeitonas e salsa)                   | 1 3 9 14<br>245,3Kcal - Prot:11,4g - Lip:10,3g - HC:22,3g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g         |
| <b>SOBREMESA</b>   | Sobremesa*                                                                     | 1 2 3 6 9 14<br>175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g   |
| <b>LANCHE</b>      | Carioca* com Queijo e Iogurte                                                  | 1 2 3 5 7 8 9 14                                                                                      |
| SEXTA-FEIRA        |                                                                                |                                                                                                       |
| <b>SOPA</b>        | Canja                                                                          | 1 2 3 6<br>140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g              |
| <b>GERAL</b>       | Bifinhos de Frango com Cogumelos, Esparguete e Salada Mista                    | 1 2 14<br>351,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g           |
| <b>DIETA</b>       | Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Salada Mista (alface, tomate, cebola) | 1 14<br>255,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:8,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g              |
| <b>VEGETARIANO</b> | Hambúrguer de Couve-flor e Queijo* com Esparguete e Salada                     | 1 2 3 7 8 9 10 14<br>327Kcal - Prot:10g - Lip:6g - HC:56g - AGS:1g - Açúcares:2g - Sal:0g             |
| <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época                                                                 | 56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g                       |
| <b>LANCHE</b>      | Pão de Mistura com Fiambre e Leite Simples                                     | 1 2 3 5 9 14                                                                                          |

\*Estes produtos poderão ver a sua lista de alergénios revista devido a alterações de ficha técnica e/ou de fornecedor

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 17402