

EMENTA SEMANAL 6

COLÉGIO DOS PLÁTANOS

Semana de 06 a 10 de outubro de 2025



ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Abóbora	127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g 3 14
GERAL	Empadão de Vitela de Arroz	289,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:12,3g - HC:22,9g AGS:2,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g 14
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Arroz e Salada	483Kcal - Prot:31g - Lip:9g - HC:70g - AGS:2g - Açúcares:0g - Sal:1g 3 14
VEGETARIANO	Empadão de Lentilhas (com arroz) e Salada	300,1Kcal - Prot:12,3g - Lip:12,3g - HC:23,9g AGS:3,1g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g 3 14
SOBREMESA	Fruta de Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g 1 2 3 7 8 9 14
LANCHE	Vianinha* com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Couve Flor	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,2g 1 4 14
GERAL	Massinha de Peixe (red-fish)	285,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:10,5g - HC:22,3g AGS:2,2g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g 4
DIETA	Red-fish Cozido com Batata, Feijão Verde e Cenoura Cozidos	248,9Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 8 9 10 11 12 14
VEGETARIANO	Crepes de Legumes* com Arroz de Grão	311,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:14,0g - HC:24,4g AGS:3,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 8 9 10 11 12 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 7 8 9 14
LANCHE	Pão Carioca* com Doce e Iogurte	
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Canja/Legumes	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g/155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g 1 3
GERAL	Tirinhas de Frango Estufadas com Esparguete	561Kcal - Prot:32g - Lip:19g - HC:59g - AGS:2g - Açúcares:3g - Sal:1g 3 14
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Esparguete	230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 1 2 3 8 9 12
VEGETARIANO	Hambúrguer de Quinoa* com Esparguete	311,9Kcal - Prot:11,4g - Lip:14,3g - HC:23,9g AGS:3,9g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g 1 2 3 8 9 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 8 9 14
LANCHE	Leite com Cereais (estrelitas*)	
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Caldo Verde com Chouriço*	248,4Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,4g - HC:19,3g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,6g 1 2 3 8 9 14
GERAL	Pescada à Provençal com Puré de Batata	387Kcal - Prot:23g - Lip:12g - HC:39g - AGS:2g - Açúcares:4g - Sal:2g 4
DIETA	Pescada Assada com Batata, Couve Laminada e Cenoura	259,9Kcal - Prot:11,5g - Lip:11,3g - HC:25,5g AGS:1,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g 3 14
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes (com batata) e Cogumelos	238,9Kcal - Prot:7,5g - Lip:8,3g - HC:22,5g AGS:2,0g - Açúcares:1,6g - 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 7 8 9 14
LANCHE	Croissant* com Fiambre* e Iogurte	
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Legumes	145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g 1 14
GERAL	Carne de Porco Assada com Massinha e Salada	310,2Kcal - Prot:14,3g - Lip:11,4g - HC:23,8g AGS:2,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g 1 14
DIETA	Perna de Frango Cozida com Massinha e Salada	256,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g 1 14
VEGETARIANO	Legumes Assados (cogumelos, courgette, alho francês e brócolos) com Massinhas	255,9Kcal - Prot:9,0g - Lip:10,0g - HC:22,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - 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 7 8 9
LANCHE	Pão de Mistura com Manteiga e Leite Simples	

*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 Tremeços | 14 Enxofre e Sulfitos |

Isabel Alves Viegas
CDS 10-13-2025