



Semana de ___ / ___ a ___ / ___

| 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| Sopa de alface com frango | Sopa de feijão-verde com peru | Sopa de couve branca com coelho | Sopa de curgete com peru | Sopa de abóbora com frango |
| Puré de pera | Puré de maçã/Banana | Puré de maçã | Puré de pera | Puré de maçã/Banana |

Lanche da tarde

| | | | | |
|-----------------------|--------------------|--|---------------|--------------------|
| logurte com fruta (7) | Papa láctea (1, 7) | logurte com bolachas (1, 3, 6, 7, 8, 11) | Papa de fruta | Papa láctea (1, 7) |
|-----------------------|--------------------|--|---------------|--------------------|

Notas: A fruta será passada ou crua dependendo da idade da criança. Ao longo da semana, haverá, no mínimo, 3 tipos diferentes de fruta.

A ementa pode ser pontualmente alterada por razões inerentes ao Colégio.

Alergéneos: Todas as alergias ou intolerâncias devem ser comunicadas, com informação médica, à Direção do Colégio.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|----------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| GLÚTEN | CRUSTÁCEOS | OVOS | PEIXE | AMENDOIM | SOJA | LEITE | FRUTOS DE CASCA RIJA | AIPO | MOSTARDA | SÉSAMO | DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS >10MG/KG | TREMOÇO | MOLUSCOS |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Esmeralda Pinto
Nutricionista - Céd. Prof. 0644N

Ementa 3



COLÉGIO MODERNO DE S. JOSÉ

Semana de ___/___ a ___/___

Creche

| 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|------------------------------|--|---|--|--|
| Creme de legumes | Sopa de feijão-verde | Canja (1) | Sopa de repolho | Sopa de brócolos |
| Arroz do mar / Tomate (4) | Jardineira de carnes/curgete, cenoura e ervilhas | Coxinhas de frango no forno com arroz/Alface e tomate | Almondegas (carne de vaca) com esparguete/Alface (1) | Filetes de pescada no forno com batata assada/ Cenoura (4) |
| Pera | Banana/Laranja | Maçã | Gelatina | Pera |

Lanche da tarde

| | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|---|---|----------------------------------|
| logurte e pão com manteiga (1, 7) | Papa láctea (1, 7) | Leite e pão com fiambre magro (1, 7) | logurte e bolachas (1, 3, 6, 7, 8, 11) | Leite e pão com queijo (1, 7) |
|--------------------------------------|--------------------|---|---|----------------------------------|

Notas: A fruta será passada ou crua dependendo da idade da criança. Ao longo da semana, haverá, no mínimo, 3 tipos diferentes de fruta.

A ementa pode ser pontualmente alterada por razões inerentes ao Colégio.

Alergéneos: Todas as alergias ou intolerâncias devem ser comunicadas, com informação médica, à Direção do Colégio.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|----------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| GLÚTEN | CRUSTÁCEOS | OVOS | PEIXE | AMENDOIM | SOJA | LEITE | FRUTOS DE CASCA RIJA | AIPO | MOSTARDA | SÉSAMO | SO ₂ DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS >10MG/KG | TREMOÇO | MOLUSCOS |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Esmeralda Pinto

Nutricionista

(Céd. Prof. 0644N)



EMENTA 3

1.º e 2.º ciclo

| 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|--|---|--|---|--|
| Creme de ervilhas | Sopa de feijão-verde | Sopa de abóbora | Sopa de espinafres | Sopa de curgete |
| Escalopes de vitela estufados com arroz / Tomate (1) | Douradinhos no forno com massa espiral / Salada mista (1,4) | Bifinhos de frango estufados com batata / Macedónia de legumes | Medalhões de pescada estufados com arroz / Tomate (4) | Jardineira de carnes / Ervilhas, cenoura e curgete |
| Fruta da época | Fruta da época / Aletria (1, 3, 7) | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |

Notas: Ao longo da semana, haverá, no mínimo, 3 tipos diferentes de fruta.
A ementa pode ser pontualmente alterada por razões inerentes ao Colégio.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| GLÚTEN | CRUSTÁCEOS | OVOS | PEIXE | AMENDOIM | SOJA | LEITE | FRUTOS DE CASCA RIJA | AIPO | MOSTARDA | SÉSAMO | SO ₂ DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS >10MG/KG | TREMOÇO | MOLUSCOS |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Esmeralda Pinto
Nutricionista
Céd. 0644N