



## PLANO DE EMENTA

COLÉGIO DR. LUIS PEREIRA DA COSTA

01-fev		02-fev		03-fev		04-fev		05-fev	
SOPA	SOPA DE GRELOS	SOPA	CREME DE ERVILHAS	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CANJA (massa couscous) <sup>1,3</sup>	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
PRATO	MASSINHA <sup>1,3</sup> DE ATUM <sup>4,5,6</sup> (com massa cotovelinhos)	PRATO	PERNA DE FRANGO ASSADA <sup>9</sup> NO FORNO COM MASSA FUSILLI <sup>1,3</sup> SALTEADA	PRATO	PÁ DE PORCO FATIADA NO FORNO COM BATATA CORADA	PRATO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU <sup>3,4,12</sup> (com cebola e salsa picada)	PRATO	FEBRAS DE CEBOLADA COM ARROZ
VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E TOMATE <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E TOMATE <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E TOMATE <sup>12</sup>
SOBREMESA	BANANA	SOBREMESA	PÊRA	SOBREMESA	BANANA	SOBREMESA	GELATINA <sup>1,3,6,7,8</sup>	SOBREMESA	MAÇA
08-fev		09-fev		10-fev		11-fev		12-fev	
						SOPA	CALDO VERDE (chouriço de carne) <sup>1,6,7,9,12</sup>	SOPA	BRÓCOLOS
						PRATO	CARNE DE PORCO <sup>5,6</sup> À PORTUGUESA (com pickles) <sup>9,12</sup>	PRATO	RANCHO <sup>1,5,6,7,11</sup>
						VERDURA	CENOURA E CEBOLA <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E CEBOLA <sup>12</sup>
						SOBREMESA	LARANJA	SOBREMESA	MAÇÃ
15-fev		16-fev		17-fev		18-fev		19-fev	
SOPA	CREME DE ALFACE	SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM LOMBARDO	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	CROQUETES COM ARROZ DE TOMATE	PRATO	SOLHA FRITA COM ARROZ DE CENOURA	PRATO	FEIJOADA À PORTUGUESA <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12</sup> (com arroz branco)	PRATO	BACALHAU COM NATAS	PRATO	STROGONOFF DE PORCO <sup>3,6,7</sup> COM ARROZ DE CENOURA
VERDURA	CENOURA E ALFACE <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E TOMATE <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E JULIANA <sup>12</sup>	VERDURA	CENOURA E ALFACE <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA <sup>12</sup>
SOBREMESA	BANANA	SOBREMESA	IOGURTE DE AROMA <sup>7</sup>	SOBREMESA	LARANJA	SOBREMESA	MAÇÃ	SOBREMESA	PERA
22-fev		23-fev		24-fev		25-fev		26-fev	
SOPA	CANJA (massa pevide) <sup>1,3</sup>	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM LOMBARDO	SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
PRATO	PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>	PRATO	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATAS FRITAS	PRATO	MINI COZIDO (carne de porco e frango com enchidos) COM ARROZ BRANCO <sup>1,5,6,7,8,12</sup>	PRATO	EMPADÃO DE ATUM (com arroz) <sup>1,4,5,6</sup>	PRATO	PÁ DE PORCO GUISADA COM COTOVELO <sup>1,3,5,6,7</sup>
VERDURA	ALFACE E TOMATE <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E TOMATE <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E MILHO <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA <sup>12</sup>	VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA <sup>12</sup>
SOBREMESA	MAÇA	SOBREMESA	PÊRA	SOBREMESA	GELATINA <sup>1,3,6,7,8</sup>	SOBREMESA	BANANA	SOBREMESA	BANANA
29-fev									
SOPA	CREME DE ALFACE								
PRATO	NUGGETS DE FRANGO NO FORNO COM MASSA ESPIRAL <sup>1,3,5,6,7</sup>								
VERDURA	CENOURA E ALFACE <sup>12</sup>								
SOBREMESA	BANANA								

## Alergênicos:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:  
 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de Pão!

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

