

PLANO DE EMENTA

COLÉGIO DR. LUIS PEREIRA DA COSTA

04-jan		05-jan		06-jan		07-jan		08-jan	
SOPA	CREME DE ERVILHAS	SOPA	SOPA DE MACEDÓNIA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CANJA (massa couscous) ^{1,3}	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
PRATO	ESPETADAS DE PERU ⁸ NO FORNO COM MASSA FUSILLI ^{1,3} SALTEADA	PRATO	PEIXE À BRÁS	PRATO	PÁ DE PORCO FATIADA NO FORNO COM BATATA CORADA	PRATO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU ^{3,4,12} (com cebola e salsa picada)	PRATO	FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA ^{5,6}
VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	ALFACE E CENOURA ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²
SOBREMESA	PÊRA	SOBREMESA	MAÇA	SOBREMESA	BANANA	SOBREMESA	GELATINA ^{1,3,6,7,8}	SOBREMESA	MAÇA
11-jan		12-jan		13-jan		14-jan		15-jan	
SOPA	SOPA DE MACEDÓNIA	SOPA	BRÓCOLOS	SOPA	HORTALIÇA	SOPA	CALDO VERDE (chouriço de carne) ^{1,6,7,9,12}	SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	EMPADÃO DE ATUM ^{3,4,5,6} (com arroz)	PRATO	ARROZ Á VALENCIANA	PRATO	LASANHA DE VACA	PRATO	CARNE DE PORCO ^{5,6} À PORTUGUESA (com pickles) ^{9,12}	PRATO	PESCADA FRITA ^{1,3,4,5,6,8,11} COM ARROZ DE TOMATE E COENTROS
VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA ¹²	VERDURA	ALFACE E CEBOLA ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	CENOURA E CEBOLA ¹²	VERDURA	ALFACE E MILHO ¹²
SOBREMESA	PÊRA	SOBREMESA	MAÇÃ	SOBREMESA	BANANA	SOBREMESA	LARANJA	SOBREMESA	ARROZ DOCE ^{3,7}
18-jan		19-jan		20-jan		21-jan		22-jan	
SOPA	CREME DE ALFACE	SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM LOMBARDO	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	CREME DE CENOURA COM ERVILHAS	SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO	ESPARGUETE ^{1,3} À BOLONHESA ^{1,6,12}	PRATO	BACALHAU ⁴ À BRÁS ^{3,5,6,7,12}	PRATO	FEIJOADA À PORTUGUESA ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12} (com arroz branco)	PRATO	SOLHA FRITA COM ARROZ DE TOMATE	PRATO	ENTRECOSTO ASSADO ^{5,6} COM ARROZ DE FEIJÃO ^{5,6}
VERDURA	CENOURA E ALFACE ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	ALFACE E JULIANA ¹²	VERDURA	CENOURA E ALFACE ¹²	VERDURA	CENOURA E ALFACE ¹²
SOBREMESA	BANANA	SOBREMESA	IOGURTE DE AROMA ⁷	SOBREMESA	LARANJA	SOBREMESA	LARANJA	SOBREMESA	MAÇÃ
25-jan		26-jan		27-jan		28-jan		29-jan	
SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM LOMBARDO	SOPA	CANJA (massa pevide) ^{1,3}	SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	PASTEIS DE BACALHAU COM BATATA FRITA	PRATO	STROGONOFF DE PORCO ^{3,6,7} COM ARROZ DE CENOURA	PRATO	MINI COZIDO (carne de porco e frango com enchidos) COM ARROZ BRANCO ^{1,5,6,7,8,12}	PRATO	BACALHAU ⁴ COM NATAS ^{4,5,6,8,11}	PRATO	RANCHO
VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA ¹²	VERDURA	ALFACE E MILHO ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²
SOBREMESA	MAÇA	SOBREMESA	BANANA	SOBREMESA	GELATINA ^{1,3,6,7,8}	SOBREMESA	PÊRA	SOBREMESA	MAÇA

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 Pão¹

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.