



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 2 a 6 de março de 2026
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	1162	277	11,9	3,8	27,2	0,6	14,8	0,3
Sobremesa	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	531	127	6,7	1,3	0,9	0,2	15,2	0,8
Sobremesa	208	49	0,1	0,0	10,8	10,8	1,2	0,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	319	76	2,0	0,3	12,0	1,2	1,7	0,2
Prato	1225	291	9,0	0,5	30,3	0,9	21,8	0,4
Sobremesa	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	317	75	2,1	0,3	11,7	1,2	1,7	0,2
Prato	1066	252	4,0	0,6	31,2	2,3	21,5	0,4
Sobremesa	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	1677	398	10,1	1,5	48,8	1,1	26,7	0,6
Sobremesa	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 9 a 13 de março de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1031	246	9,3	2,7	28,0	1,2	11,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Terça

Sopa	Sopa de couve-lombarda c/ cenoura	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Empadão (arroz) de atum c/ legumes ⁴	800	189	4,1	0,6	27,6	1,7	9,3	0,7
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

Sopa	Creme couve-flor	372	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,3	0,2
Prato	Massinha com borrego estufado e ervilhas ^{5,6}	1488	358	25,7	5,0	17,2	0,0	14,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres	375	89	2,0	0,3	15,0	1,4	2,1	0,2
Prato	Bife de frango com arroz branco e feijão-verde ^{1,3}	1342	318	4,8	0,6	39,5	1,8	27,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Sexta

Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Salada de pescada com batata e macedonia ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1312	314	16,5	2,4	29,0	0,7	11,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.2.19 16/01/2026 14:52



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 16 a 20 de março de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Frango assado ao natural com esparguete ^{1,3,6,12}	864	205	5,4	0,3	24,5	0,8	14,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alface ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Pescada cozida com batata e couve ^{1,4,5,6,7}	2210	530	28,6	5,3	49,6	1,5	17,7	1,4
Sobremesa		186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Frango assado no forno com arroz e salada	1129	268	7,4	1,3	28,4	0,6	21,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta									
Dia do Pai									
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,0	0,2
Prato	Peru assado com arroz e feijão verde ^{1,6,10}	1013	240	7,3	2,0	21,8	1,2	21,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Massada de peixe (pangasius) com macedónia ⁴	884	210	6,9	1,0	24,9	0,8	11,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.2.19 16/01/2026 14:52



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 23 a 27 de março de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1031	246	9,3	2,7	28,0	1,2	11,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com filete pescada e legumes ^{4,7}	968	231	9,2	2,5	24,8	0,4	11,5	1,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Peito de frango com massa, ervilha e cenoura ralada ^{1,3}	1480	350	6,6	1,2	44,8	2,4	26,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Bife de peru com arroz	893	211	3,0	0,5	27,8	0,2	17,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa camponesa	396	94	2,2	0,3	14,9	1,4	2,9	0,2
Prato	Salada de filete paloco com batata, brócolos e curgete ⁴	737	174	0,5	0,1	27,2	1,9	13,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	42	10	0,0	0,0	1,8	1,8	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.2.19 16/01/2026 14:52



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 30 março a 3 de abril de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Bife de frango com arroz ^{1,3}	1031	246	9,3	2,7	28,0	1,2	11,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de peixe (escamudo) com massa tricolor e legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	663	157	2,2	0,3	24,0	0,5	9,4	0,6
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Arroz de frango com cenoura e brócolos	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Tirinhas de vitela com esparguete e ervilhas ^{1,3}	1381	329	15,1	4,8	28,7	1,4	18,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta-feira SANTA									
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,0	0,2
Prato	Lascas pescada com arroz com salada ⁴	759	180	3,9	0,6	24,4	0,7	11,3	0,4
Sobremesa	Laranja	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.2.19 16/01/2026 14:52