Colégio Planalto
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
ALMOÇO

Segunda.		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de espinafres	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Chili de vitela	442	106	5,9	1,8	6,8	1,0	5,9	0,2
Dieta	Bife de vitela grelhado com limão e coentros	749	177	2,1	0,4	21,8	0,1	17,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de aveia e legumes	848	201	5,0	1,3	28,5	3,1	9,2	0,8
Legumes	Arroz/batata/Macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde[7,12]	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Empadão de atum [1,3,4,5,6,7,9,10]	446	107	5,5	1,5	2,4	0,3	11,1	0,4
Dieta	Red fish no forno	322	76	0,1	0,0	10,5	0,6	7,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de legumes1,3,5,6,7,8,9,10,12	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5
Legumes	Batata / macedónia / salada de alface e couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[7,12]	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Rancho	659	157	5,1	1,8	13,6	0,5	13,6	0,3
Dieta	Peru estufado simples	626	148	2,8	0,5	17,0	0,4	13,3	0,3
Vegetariana	Quiche de legumes[1,3,6,7]	469	127	14,5	6,9	11,2	1,3	7,3	0,7
Legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas[1,7,12]	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Strogoff de frango[,3,6,7]	963	234	9,3	3,7	24,3	0,9	12,7	0,3
Dieta	Bife de frango grelhados[1,3]	858	203	4,1	1,4	24,3	0,9	16,8	0,4
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado[1,3,6,7]	855	209	6,8	2,7	27,0	1,3	9,2	0,5
Legumes	Arroz / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração[7,12]	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	905	216	8,5	1,1	25,5	1,0	8,3	0,7
Dieta	Pescada cozida com batata	342	80	0,6	0,1	10,2	0,6	8,1	0,3
Vegetariana	Batata recheada com soja e legumes	820	242	6,3	1,5	28,8	9,7	8,2	0,4
Legumes	Arroz de ervilhas/batata/ macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,8	0,2

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de novembro de 2026
ALMOÇO

Segunda.		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Arroz aves	442	106	5,9	1,8	6,8	1,0	5,9	0,2
Dieta	Cozido simples	749	177	2,1	0,4	21,8	0,1	17,4	0,3
Vegetariana	Cuscus marroquino com ovo cozido, grão, cenoura, tomate e laranja	848	201	5,0	1,3	28,5	3,1	9,2	0,8
Legumes	Arroz/Brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo com cenoura[7,12]	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Bacalhau a brás [1,3,4,5,6,7,9,10]	446	107	5,5	1,5	2,4	0,3	11,1	0,4
Dieta	Bacalhau fresco cozido[4]	322	76	0,1	0,0	10,5	0,6	7,7	0,2
Vegetariana	Crepes de legumes[1,3,5,6,7,8,9,10,12]	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5
Legumes	Batata /Arroz / salada de alface e couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres [7,12]	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Macarronete guisado com feijão, lombardo, frango e porco	659	157	5,1	1,8	13,6	0,5	13,6	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado	626	148	2,8	0,5	17,0	0,4	13,3	0,3
Vegetariana	Feijões (branco, vermelho) estufados com ovo escalfado 1[,3,6,7]	469	127	14,5	6,9	11,2	1,3	7,3	0,7
Legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração1[,7,12]	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Panados de porco1[,3,6,7]	963	234	9,3	3,7	24,3	0,9	12,7	0,3
Dieta	Perna de frango assada no forno[1,3]	858	203	4,1	1,4	24,3	0,9	16,8	0,4
Vegetariana	Croquetes de espinafres)[,3,6,7]	855	209	6,8	2,7	27,0	1,3	9,2	0,5
Legumes	Arroz/esparguete/ Lombardo e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maça Assada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme abobora com coentros[,12]	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Empadão de atum1[,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	905	216	8,5	1,1	25,5	1,0	8,3	0,7
Dieta	Solha no forno4	342	80	0,6	0,1	10,2	0,6	8,1	0,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres e soja [3,8,12]	820	242	6,3	1,5	28,8	9,7	8,2	0,4
Legumes	batata / macedónia e brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época[1,3,6,7,8,12]	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,8	0,2

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Strogonoff de frango	442	106	5,9	1,8	6,8	1,0	5,9	0,2
Dieta	Bife de peru com arroz	749	177	2,1	0,4	21,8	0,1	17,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres crocantes	848	201	5,0	1,3	28,5	3,1	9,2	0,8
Legumes	Couve Bruxelas/ salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde7,12	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau4,5,6,7,9,10	446	107	5,5	1,5	2,4	0,3	11,1	0,4
Dieta	Filete de pescada no forno4	322	76	0,1	0,0	10,5	0,6	7,7	0,2
Vegetariana	Legumes gratinados com cogumelos e macarrão1,3,5,6,7,8,9,10,12	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5
Legumes	Arroz/Batata / salada de alface e couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época1,3,6,7,8,12	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha 7,12	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Carne porco assada com alecrim e mel)7	659	157	5,1	1,8	13,6	0,5	13,6	0,3
Dieta	Bife de vitela grelhado	626	148	2,8	0,5	17,0	0,4	13,3	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com cebola caramelizada 1,3,6,7	469	127	14,5	6,9	11,2	1,3	7,3	0,7
Legumes	Arroz / ervilhas / alface / cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta	Pratos do Mundo FRANÇA	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Vichyssoise7,12	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Boeuf Bourguignon 1,3,6,7	963	234	9,3	3,7	24,3	0,9	12,7	0,3
Dieta	File de poulet,3	858	203	4,1	1,4	24,3	0,9	16,8	0,4
Vegetariana	Quiche Lorraine,3,6,7	855	209	6,8	2,7	27,0	1,3	9,2	0,5
Legumes	Ratatouille	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Profiteroles	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme abobora com coentros,12	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Massa gratinada com salmão e legumes,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	905	216	8,5	1,1	25,5	1,0	8,3	0,7
Dieta	Lombo de fogonero no forno4	342	80	0,6	0,1	10,2	0,6	8,1	0,3
Vegetariana	Folhado de espinafres e cogumelos	820	242	6,3	1,5	28,8	9,7	8,2	0,4
Legumes	Massa / batata /macedónia e brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época1,3,6,7,8,12	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,8	0,2

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabos	366	87	2,0	0,3	14,2	1,4	2,0	0,2
Prato	Massa com carne picada e cenoura[1,3,7]	1491	355	15,6	5,8	33,0	1,5	20,2	0,4
Dieta	Vitela estufada simples	452	108	6,5	2,2	0,5	0,3	11,8	0,2
Vegetariana	Chili de soja c/ legumes[1,6,8,11]	1706	403	4,3	0,6	51,0	7,5	35,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Tiras de pota com arroz de ervilhas[14]	1271	301	5,3	0,9	40,5	0,4	21,7	1,0
Dieta	Bacalhau fresco no forno c/ batata e bróculos[4]	1185	281	6,8	1,0	27,5	2,2	25,9	0,8
Vegetariana	Legumes salteados com massa cuscus e ovo cozido[1,3]	706	169	9,5	2,0	11,6	0,9	8,4	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Entremeada e febras grelhadas com molho limão e batata pala[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	3096	746	61,5	19,5	31,0	0,1	16,9	1,1
Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata e couve-de-bruxelas[7,12]	612	145	1,6	0,5	12,9	0,3	18,0	0,5
Vegetariana	Crepe de legumes[1,3,6,7]	579	138	6,4	2,0	13,7	1,9	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	384	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Arroz de aves	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Dieta	Frango corado ao natural	372	88	4,4	0,8	0,4	0,3	11,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja com cenoura e couve-flor[1,3,6,7,8,9,10]	715	170	6,9	2,8	14,0	3,6	11,3	1,9
Sobremesa	Bolo de cenoura	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abobora e coentros	469	111	2,2	0,3	18,6	1,7	3,0	0,2
Prato	Bacalhau espiritual[4,5,6,7]	1398	337	22,0	4,6	25,6	0,6	8,7	0,6
Dieta	Pescada no forno com oregãos[1,4,10,12]	476	113	4,4	0,6	0,5	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Legumes à Brás	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	815	194	5,9	0,7	32,1	13,7	2,8	0,6

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, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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