

Colégio Planalto
EMENTA INFANTIL
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Empadão (arroz) de carne de vitela com salada	1162	277	11,9	3,8	27,2	0,6	14,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres	320	76	2,1	0,3	11,8	1,2	1,8	0,2
Prato	Pescada á Brás com legumes ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	736	175	5,9	2,1	19,9	2,0	9,2	0,9
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 de alho francês com abóbora	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Hambúrguer aves no forno com esparguete ^{1,3}	2163	515	20,5	6,2	46,5	2,6	32,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Bife de frango com arroz, feijão-verde	1251	298	11,0	2,3	28,4	0,2	20,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e macedónia	1121	265	5,1	0,8	31,7	1,0	21,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 INFANTIL
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crema de cenoura	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Esparguete á bolonhesa	1162	277	11,9	3,8	27,2	0,6	14,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Lombardo com cenoura	320	76	2,1	0,3	11,8	1,2	1,8	0,2
Prato	Lasanha de atum e legumes ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	736	175	5,9	2,1	19,9	2,0	9,2	0,9
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	Crema de couve-flor	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Peru com massa fusilli e cenoura ^{1,3}	2163	515	20,5	6,2	46,5	2,6	32,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Febras a salsicheiro com arroz branco e feijão verde	1251	298	11,0	2,3	28,4	0,2	20,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Crema de abobora com coentros	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Massada de salmão com macedonia ^{1,3,4,6,10}	1121	265	5,1	0,8	31,7	1,0	21,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	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, 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 v1.1.92 03/09/2025 10:26

Colégio Planalto
EMENTA INFANTIL
Semana de 19 a 23 de outubro 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	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Hambúrguer aves com espirais tricolores	1162	277	11,9	3,8	27,2	0,6	14,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	320	76	2,1	0,3	11,8	1,2	1,8	0,2
Prato	Bacalhau com espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	736	175	5,9	2,1	19,9	2,0	9,2	0,9
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 de legumes	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Frango assado no forno com arroz e salada ^{1,3}	2163	515	20,5	6,2	46,5	2,6	32,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Couve coração	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Arroz a valenciana	1251	298	11,0	2,3	28,4	0,2	20,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Massada de peixe (pangasius) com feijão verde ^{1,3,4,6,10}	1121	265	5,1	0,8	31,7	1,0	21,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	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, 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 v1.1.92 03/09/2025 10:26

Colégio Planalto
EMENTA INFANTIL
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Esparguete á bolonhesa	1162	277	11,9	3,8	27,2	0,6	14,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Nabiças	320	76	2,1	0,3	11,8	1,2	1,8	0,2
Prato	Calamares com arroz de ervilhas e cenoura	736	175	5,9	2,1	19,9	2,0	9,2	0,9
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	Feijão verde com cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Peito frango com puré, lombardo o e cenoura ralada ³	2163	515	20,5	6,2	46,5	2,6	32,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Arroz de aves	1251	298	11,0	2,3	28,4	0,2	20,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Camponesa	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Salada de bacalhau fresco com batata, brócolos e curgete ^{1,3,4,6,10}	1121	265	5,1	0,8	31,7	1,0	21,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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 v1.1.92 03/09/2025 10:26