Colégio Planalto

EMENTA INFANTIL
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	Creme de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Chili de vitela	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	320	76	2,1	0,3	11,8	1,2	1,8	0,2
Prato	Empadão (arroz) de atum com salada [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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Rancho	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Strogonoff de frango com arroz	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Lascas de pescada com batata, cenoura e ervilhas[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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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 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	Creme de alho francês	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Arroz aves	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo com cenoura	320	76	2,1	0,3	11,8	1,2	1,8	0,2
Prato	Bacalhau 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	São Martinho	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Jardineira de frango 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Perna de frango assado com esparguete	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Empadão atum e salada1[,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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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 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	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Strogonoff de frango com arroz e 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	320	76	2,1	0,3	11,8	1,2	1,8	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com batata 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com arroz e ervilhas[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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão com nabiças	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Perna de frango assado com esparguete	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Salada de salmão com fusilli e legumes 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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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 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 nabo	320	76	2,1	0,3	12,0	1,4	1,7	0,2
Prato	Massa com carne picada e cenoura[1,3,7]	1166	278	11,7	4,2	28,2	1,3	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo[7,12]	317	76	2,2	0,3	11,0	0,8	2,3	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas com arroz de ervilhas[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	1584	380	23,6	3,4	30,7	1,1	10,3	0,8
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	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	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com puré de batata e salada[7,12]	642	152	1,4	0,5	16,0	1,6	17,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	375	89	2,0	0,3	15,0	1,4	2,1	0,2
Prato	Arroz de aves com salada	1409	333	4,4	0,8	40,0	0,9	32,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de abobora	318	75	2,0	0,3	12,1	1,4	1,6	0,2
Prato	Salada de Bacalhau fresco com batata, cenoura e curgete[1,4,5,6,7]	1406	339	22,0	4,6	25,8	0,6	8,9	0,6
Sobremesa	Maçã golden	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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