

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 12 a 16 de novembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			J1/EB1	2° e 3° C
	Sopa	Creme de legumes	103	112
2ª FEIRA	Prato	Salada de peixe com massa espiral tricolor	349	448
	Dieta	Red-fish assado ao natural e batata cozida	390	488
	Vegetariana	Crepe de legumes com massa espiral tricolor	363	483
	Sobremesa	Maçã Golden/Pêra	97/69	97/69
	Sopa	Alho francês	98	107
3ª FEIRA	Prato	Peru estufado com arroz de legumes	512	646
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de legumes	451	580
	Vegetariana	Arroz de soja com legumes	458	583
	Sobremesa	Laranja/Maçã Starking	72/97	72/97
	Sopa	Feijão com couve ripada	204	212
4ª FEIRA	Prato	Filete de peixe com puré de de batata	320	418
	Dieta	Filete de perca grelhado com puré de batata	313	417
	Vegetariana	Estufado de legumes com cogumelos e puré de batata	291	375
	Sobremesa	Gelatina/Pêra	184/69	184/69
	Sopa	Creme de brócolos	99	108
5ª FEIRA	Prato	Carne de vaca estufada com esparguete	526	688
	Dieta	Frango corado simples com esparguete	396	527
	Vegetariana	Bolonhesa de soja	422	542
	Sobremesa	Maçã Golden/Banana	97/143	97/143
	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
6ª FEIRA	Prato	Arroz de pescada com cenoura	365	469
	Dieta	Bacalhau fresco assado simples com batata cozida	360	461
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	471	614
	Sobremesa	Maçã Starking/Laranja	97/72	97/72

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 19 a 23 de novembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			J1/EB1	2° e 3° C
	Sopa	Juliana	93	102
2º FEIRA	Prato	Massa gratinada com carne	557	719
	Dieta	Peito de frango estufado simples e arroz	376	489
	Vegetariana	Tagliatelli com ervilhas, milho, rebentos de soja, pimento e ananás	441	634
	Sobremesa	Maçã Golden/Banana	97/143	97/143
	Sopa	Grão com espinafres	223	232
3º FEIRA	Prato	Lombinhos de pescada no forno com molho de limão e batatinha corada aos cubos	330	424
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida	577	731
	Vegetariana	Jardineira de legumes	274	346
	Sobremesa	Pêra/Laranja	69/72	69/72
	Sopa	Abóbora com courgete	93	102
4º FEIRA	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	574	738
	Dieta	Frango corado simples com arroz de ervilhas	386	499
	Vegetariana	Rissóis de espinafres e tofu com arroz de ervilhas	453	567
	Sobremesa	Leite Creme/Maçã Starking	323/97	323/97
	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
5º FEIRA	Prato	Bacalhau gratinado	332	439
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	441	562
	Vegetariana	Legumes salteados, com batata gratinada, salsa e coentros	270	344
	Sobremesa	Banana/Maçã Starking	143/97	143/97
	Sopa	Minestrone	105	117
6º FEIRA	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete	408	532
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com massa macarronete	387	504
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com ratatouille	488	635
	Sobremesa	Laranja/Pêra	72/69	72/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 26 a 30 de novembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			J1/EB1	2° e 3° C
	Sopa	Alho francês	98	107
2ª FEIRA	Prato	Empadão de atum (arroz)	441	565
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida	385	485
	Vegetariana	Folhado de legumes no forno e arroz	575	811
	Sobremesa	Maçã Golden/Banana	97/143	97/143
	Sopa	Grão com espinafres	223	232
3ª FEIRA	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e esparguete	468	599
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com esparguete	371	484
	Vegetariana	Bolonhesa de soja	422	542
	Sobremesa	Laranja/Pêra	72/69	72/69
	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
4ª FEIRA	Prato	Filetes de pescada no forno com espinafres e puré de batata	470	614
	Dieta	Filetes de pescada no forno simples e batata cozida	459	588
	Vegetariana	Empadão de legumes	444	587
	Sobremesa	Gelatina /Maçã Golden	184/97	184/97
	Sopa	Creme de legumes	103	112
5ª FEIRA	Prato	Lombo de porco assado no forno com massa lacinhos	404	527
	Dieta	Perna de frango grelhada e massa lacinhos	530	707
	Vegetariana	Hamburguer de legumes com massa lacinhos	524	687
	Sobremesa	Pêra/Maçã StarKing	69/97	69/97
	Sopa	Feijão verde	98	107
6ª FEIRA	Prato	Pizza	468	585
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	441	562
	Vegetariana	Arroz de açafrão, com ervilhas, rebentos de soja, cogumelos e ananás	272	351
	Sobremesa	Banana/Laranja	143/72	143/72

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille..)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijá, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 03 a 07 de dezembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2° e 3° C
	Sopa	Caldo verde	86	174
2ª FEIRA	Prato	Esparguete à Bolonhesa	503	643
	Dieta	Febras grelhadas com molho de limão e esparguete	443	529
	Vegetariana	Esparguete com ervilhas, milho, rebentos de soja e pimento mix	428	621
	Sobremesa	Maçã Golden / Pêra	97/69	97/69
	Sopa	Creme de espinafres	93	102
3ª FEIRA	Prato	Lombinhos de pescada no forno, e salada primavera (batata, cenoura e milho)	347	430
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida	390	491
	Vegetariana	Crepes de legumes e salada Primavera	363	465
	Sobremesa	Pêra / Laranja	69/72	69/72
	Sopa	Puré de vegetais	107	116
4ª FEIRA	Prato	Perninha de frango estufada com arroz de legumes	581	741
	Dieta	Espetada de peru grelhada e arroz de legumes	374	486
	Vegetariana	Caril de soja com arroz	457	577
	Sobremesa	Gelado / Maçã Starking	296/97	296/97
	Sopa	Feijão com lombardo e cenoura	204	212
5ª FEIRA	Prato	Peixe à espiritual (peixe, batata e cenoura ralada)	363	463
	Dieta	Solha assada simples com batata	345	444
	Vegetariana	Rancho vegetariano	426	546
	Sobremesa	Laranja / Banana	72/143	72/143
	Sopa	Alho francês	98	107
6ª FEIRA	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com ervilhas e cenoura	557	720
	Dieta	Peru corado simples e arroz de cenoura	467	601
	Vegetariana	Estufado de legumes com cogumelos	291	361
	Sobremesa	Maçã Starking / Pêra	97/69	97/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana I

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			J1/EB1	2° e 3° C
	Sopa	Alho Francês	98	107
2ª FEIRA	Prato	Arroz de atum no forno	441	565
	Dieta	Perca assada ao natural e batata cozida	377	477
	Vegetariana	Arroz de açafrão, com ervilhas, rebentos de soja, cogumelos e milho	272	351
	Sobremesa	Maçã Golden/Banana	97/143	97/143
	Sopa	Feijão verde	98	107
3ª FEIRA	Prato	Hamburguer de aves com massa espiral	428	558
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral	344	458
	Vegetariana	Hamburguer de legumes com massa espiral	531	695
	Sobremesa	Pera/Maçã Starking	69/97	69/97
	Sopa	Juliana	93	102
4ª FEIRA	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	513	646
	Dieta	Red-fish no forno assado simples com batata cozida	390	488
	Vegetariana	Chilli de soja com arroz e cenoura	617	794
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Clementina	376/81	376/81
	Sopa	Creme de legumes	103	112
5ª FEIRA	Prato	Frango guisado com esparguete	584	766
	Dieta	Frango estufado simples com esparguete	434	565
	Vegetariana	Mistura de legumes chineses, ervilhas, milho e esparguete	367	480
	Sobremesa	Pêra/Maçã Starking	69/97	69/97
	Sopa	Da Horta	203	212
6ª FEIRA	Prato	Pescada estufada e salada camponesa (batata, feijão verde, milho, cenoura)	359	441
	Dieta	Abrótea assada simples e salada camponesa	347	423
	Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, lombardo e batata	350	475
	Sobremesa	Laranja/Maçã	72/97	72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 17 a 21 de dezembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			J1/EB1	2° e 3° C
	Sopa	Creme de courgete com cenoura ripada	93	95
2ª FEIRA	Prato	Arroz de frango no forno	612	793
	Dieta	Perna de peru corada simples e arroz de cenoura	467	631
	Vegetariana	Folhado de legumes no forno com arroz	575	811
	Sobremesa	Maçã Starking/Laranja	97/72	97/72
	Sopa	Caldo verde	86	174
3ª FEIRA	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	425	528
	Dieta	Bacalhau fresco no forno simples e batata cozida	360	461
	Vegetariana	Massinha de cotovelinhos estufada com tomate e soja	415	533
	Sobremesa	Maçã Golden/Banana	97/143	97/143
	Sopa	Creme de cenoura	88	97
4ª FEIRA	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com massa lacinhos	519	680
	Dieta	Frango cozido e arroz branco	583	763
	Vegetariana	Quiche de vegetais	401	491
	Sobremesa	Pudim/Pêra	224/69	224/69
	Sopa	Lombardo com cenoura	93	102
5ª FEIRA	Prato	Pescada assada no forno com arroz de cenoura	331	414
	Dieta	Perca grelhada e batata cozida	390	491
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	274	340
	Sobremesa	Banana/Laranja	143/72	143/72
	Sopa	Grão com espinafres	223	232
6ª FEIRA	Prato	Carne de porco guisada com batata, cenoura e ervilhas	434	559
	Dieta	Peito de frango no forno simples com arroz de legumes	350	446
	Vegetariana	Rancho vegetariano	426	546
	Sobremesa	Maçã Golden/Pêra	97/69	97/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.