UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



SEMANA I – DE 26 A 30 DE OUTUBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Jardineira de vaca	434
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72
3.ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	**Perca**[4] estufada com molho de tomate, arroz de feijão e legumes cozidos	485
	Sobremesa	Banana/Kiwi	143/64
4.ª FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93
	Prato	Perna de peru no forno simples com **puré de batata**[7,12] e legumes	539
	Sobremesa	Maçã golden / Pera	97/69
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	**Lombinhos de salmão**[4] no forno, batata e legumes cozidos	554
	Sobremesa	Banana/ Clementina	143/81
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	93
	Prato	Frango assado com arroz branco e legumes salteados	536
	Sobremesa	Pera / Kiwi	64/69

Nota:
- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida 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
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE

SEMANA II – DE 2 A 11 DE NOVEMBRO



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão	196
	Prato	Peru salteado com legumes e **esparguete**[1]	533
	Sobremesa	Laranja/Maçã starking	72/97
3.ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde	98
	Prato	Arroz de **atum**[4] e legumes dourado no forno	316
	Sobremesa	Maçã golden/Banana	97/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	**Tagliatelle**[1] com estufado de carne de vaca (desfiada), grão e cenoura	358
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69
5ª FEIRA	Sopa	Da horta	203
	Prato	**Filetes de pescada**[4] com azeite e alho no forno, batata e legumes	319
	Sobremesa	Maçã starking/ clementina	98/81
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	**Macarronete**[1] com frango, curgete e cenoura	348
	Sobremesa	Laranja/Maçã golden	72/97

Nota:
- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida 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
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



SEMANA III – DE 9 A 11 DE NOVEMBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos	337
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	64/97
3.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93
	Prato	**Bacalhau à Gomes de Sá**[3.4]	353
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	**Empadão de legumes e frango**[7,12]	518
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	64/97
5ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	**Esparguete**[1] salteado (ao azeite e alho) com **salmão**[4] e cenoura	578
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
6ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114
	Prato	Arroz de peru no forno e legumes	485
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97

Nota:
- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida 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
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



SEMANA IV – DE 16 A 20 DE NOVEMBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e coentros	98
	Prato	Peito de frango assado no forno, **esparguete**[1] com cenoura e ervilhas	400
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
3.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Arroz de **peixe**[4] malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
4.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	**Massa**[1] salteada (c/ azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468
	Sobremesa	Pera / Maçã starking	69/97
5ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	**Atum**[4] com feijão-frade (**atum**[4], **ovo**[3], feijão e batata)	575
	Sobremesa	Clementina / Banana	81/143
6ª FEIRA	Sopa	Da horta	203
	Prato	Frango no forno com legumes e arroz de legumes	443
	Sobremesa	Kiwi/ Pera	64/69

Nota:
- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida 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
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



SEMANA I – DE 23 A 27 DE NOVEMBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Jardineira de vaca	434
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72
3.ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	**Perca**[4] estufada com molho de tomate, arroz de feijão e legumes cozidos	485
	Sobremesa	Banana/Kiwi	143/64
4.ª FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93
	Prato	Perna de peru no forno simples com **puré de batata**[7,12] e legumes	539
	Sobremesa	Maçã golden / Pera	97/69
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	**Lombinhos de salmão**[4] no forno, batata e legumes cozidos	554
	Sobremesa	Banana/ Clementina	143/81
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	93
	Prato	Frango assado com arroz branco e legumes salteados	536
	Sobremesa	Pera / Kiwi	64/69

Nota:
- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida 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
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



SEMANA II – DE 30 DE NOVEMBRO A 4 DE DEZEMBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão	196
	Prato	Peru salteado com legumes e **esparguete**[1]	533
	Sobremesa	Laranja/Maçã starking	72/97
3.ª FEIRA	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Sobremesa		
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	**Tagliatelle**[1] com estufado de carne de vaca (desfiada), grão e cenoura	358
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69
5ª FEIRA	Sopa	Da horta	203
	Prato	**Filetes de pescada**[4] com azeite e alho no forno, batata e legumes	319
	Sobremesa	Maçã starking/ clementina	98/81
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	**Macarronete**[1] com frango, curgete e cenoura	348
	Sobremesa	Laranja/Maçã golden	72/97

Nota:
- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida 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
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



SEMANA III – DE 7 A 11 DE DEZEMBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos	337
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	64/97
3.ª FEIRA	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Sobremesa		
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	**Empadão de legumes e frango**[7,12]	518
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	64/97
5ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	**Esparguete**[1] salteado (ao azeite e alho) com **salmão**[4] e cenoura	578
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
6ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114
	Prato	Arroz de peru no forno e legumes	485
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97

Nota:
- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida 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
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



SEMANA IV – DE 14 A 18 DE DEZEMBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e coentros	98
	Prato	Peito de frango assado no forno, **esparguete**[1] com cenoura e ervilhas	400
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
3.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Arroz de **peixe**[4] malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
4.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	**Massa**[1] salteada (c/ azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468
	Sobremesa	Pera / Maçã starking	69/97
5ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	**Atum**[4] com feijão-frade (**atum**[4], **ovo**[3], feijão e batata)	575
	Sobremesa	Clementina / Banana	81/143
6ª FEIRA	Sopa	Da horta	203
	Prato	Frango no forno com legumes e arroz de legumes	443
	Sobremesa	Kiwi/ Pera	64/69

Nota:
- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituida 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
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.