UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



SEMANA I - DE 26 A 30 DE OUTUBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EB1	2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Lombo de porco assado com limão e alecrim, e **massa laços**[1]	261	343
	Alternativo	**Carapaus**[4] grelhados com **molho à espanhola**[12], batata e legumes	477	580
	Dieta	Carne de vaca assada ao natural com **massa laços**[1] e grelos salteados	547	717
	Vegetariana	**Legumes à espiritual**[1,7] (batata às rodelas, cenoura e curgete), com grelos salteados	281	344
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72	97/72
3.ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	**Filetes de peixe** [4] no forno com limão, e arroz de feijão	386	490
	Alternativo	**Croquetes**[1,3,6,9,12] com arroz de feijão	530	664
	Dieta	**Perca**[4] estufada com molho de tomate, batata e legumes	411	511
	Vegetariana	**Tofu**[6] com molho de **manteiga**[7] e alho, arroz branco e legumes	423	545
	Sobremesa	**Gelado**[7]/Kiwi	255/64	255/64
4.ª FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93	102
	Prato	Frango guisado com **puré de batata**[7] e legumes	422	553
	Alternativo	**Feijoada de lulas**[6,12,14]	573	724
	Dieta	Perna de peru no forno simples com **esparguete**[1] e legumes	507	663
	Vegetariana	**Esparguete**[1] com feijão (branco) e tomate (estufado, com azeitonas pretas)	310	405
	Sobremesa	Maçã golden/ Pera	97/69	97/69
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	**Lombinhos de salmão**[4] no forno com arroz de cenoura	554	712
	Alternativo	**Almôndegas de aves**[1,6,12] com **cogumelos**[12], e **massa espiral**[1]	436	568
	Dieta	**Bacalhau fresco**[4] de cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470	561
	Vegetariana	**Seitan à portuguesa**[1,6,12] (**seitan**[1,6], batata assada e **pickles**[12])	346	440
	Sobremesa	Banana/ Clementina	143/81	143/81
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	**Escalopes de porco à salsicheiro**[7] com arroz de ervilhas	498	572
	Alternativo	**Lasanha de salmão e espinafres**[1,3,4,7]	581	719
	Dieta	Frango assado com arroz branco e legumes salteados	683	870
	Vegetariana	Batata recheada com ervilhas de cebolada e **queijo**[7], e legumes salteados	438	528
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/669

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 6 DE NOVEMBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EB1	2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão	196	205
	Prato	**Esparguete à bolonhesa (porco e vitela)**[1,6,12]	290	377
	Alternativo	**Calamares**[1,14] com macedónia ao alho e azeite	423	545
	Dieta	Peru salteado com legumes e **esparguete**[1]	533	705
	Vegetariana	**Hambúrguer de couve-flor e queijo**[1,3,7,11], com macedónia ao alho e azeite	541	682
	Sobremesa	Laranja/Maçã starking	72/97	72/97
3.ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde	98	107
	Prato	Arroz de **atum**[4] e cenoura dourado no forno	500	642
	Alternativo	**Salsichas**[1,6,12] enroladas com couve-lombarda e arroz branco	170	418
	Dieta	**Maruca à Provençal** (assada, com **ovo picado**)[3,4], batata no forno e legumes salteados	453	506
	Vegetariana	**Folhado de espinafres e queijo**[1,3,7], com legumes salteados	558	772
	Sobremesa	**Mousse de chocolate**[7]/Banana	376/143	376/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Perninhas de frango no tacho com **tagliatelle**[1] salteado com cenoura	504	661
	Alternativo	**Bacalhau com natas**[1,4,7]	332	439
	Dieta	Febras (de porco) grelhadas com **tagliatelle**[1] e legumes	350	410
	Vegetariana	**Estufado de grão-de-bico**[7], batata e legumes assados no forno	537	702
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/69
5ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	**Douradinhos**[1,4] no forno com arroz de legumes	592	619
	Alternativo	**Arroz à valenciana** (**lula**, **salsichas**, carne de porco e ervilhas)[6,14]	452	590
	Dieta	**Jardineira de lulas**[14]	352	439
	Vegetariana	**Almôndegas de feijão encarnado** (com **pão ralado**, alho e especiarias)[1] em molho de tomate, e arroz de legumes	481	590
	Sobremesa	Maçã starking/ Clementina	97/81	91/81
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	Perna de porco assada com cenoura e **massa penne**[1]	411	535
	Alternativo	**Pescada à Zé do Pipo**[3,4,7]	412	508
	Dieta	Frango estufado com curgete e cenoura, **massa penne**[1] e legumes	348	408
	Vegetariana	**Massa integral à napolitana**[1,7] (com espinafres, azeitonas e queijo)	257	342
	Sobremesa	Laranja/Maçã golden	72/97	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 13 DE NOVEMBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) EB1	VALOR CALÓRICO (KCAL) 2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	**Canja**[1] / Creme de legumes (opção)	115/103	115/103
	Prato	**Rolo de carne** (**por e vaca**)[1,6,12] com arroz de **cogumelos**[12]	454	580
	Alternativo	Arroz de **pota** (**de polvo**)[14]	385	499
	Dieta	Rojões de frango com legumes e arroz de **cogumelos**[12]	345	462
	Vegetariana	**Pataniscas de legumes**[1,3,7] com arroz de **cogumelos**[12]	315	368
	Sobremesa	Kiwi / Maçã golden	69/97	69/97
3.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	**Bacalhau à brás**[3,4]	382	546
	Alternativo	**Folhado de carne e legumes**[1.3.6.7.12], com legumes salteados	567	723
	Dieta	**Bacalhau à Gomes de Sá**[3,4] com legumes	371	466
	Vegetariana	**Rancho vegetariano**[1]	407	514
	Sobremesa	**Gelado**[7]/Banana	255/143	255/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Strogonoff de frango (sem natas) com **cogumelos**[12] e arroz branco	458	588
	Alternativo	**Solha frita**[1,4] com arroz de tomate malandrinho	438	545
	Dieta	Espetadas de aves grelhadas com arroz branco e legumes	420	549
	Vegetariana	**Feijoada vegetariana**[6], e arroz branco	533	753
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	69/97	69/97
5ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	**Esparguete**[1] salteado (ao azeite e alho) com **salmão**[4] e cenoura	578	754
	Alternativo	**Carne de porco à portuguesa**[12] (**pickles** e azeitonas), com batata assada	400	516
	Dieta	**Salmão**[4] grelhado com batatinha e grelos salteados	625	786
	Vegetariana	**Soja**[6] à lagareiro (**soja**[6] grossa com batatinha e grelos salteados)	398	571
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
6ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
	Prato	Arroz de peru no forno	485	636
	Alternativo	**Bacalhau gratinado** (com cebolada, batata às rodelas e grelos, e gratinado com **queijo**)[1,4,7]	359	466
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Arroz frito asiático (arroz salteado c/ cenoura, ervilhas, cebola, pimentos, **ovo mexido**[3] e **tofu**[6])	364	448
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97	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)	
			EB1	2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com coentros	85	94
	Prato	**Esparguete**[1] guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas	439	563
	Alternativo	**Filetes de pescada (panados e fritos)**[1,3,4] com **açorda de coentros**[1]	627	754
	Dieta	Peito de frango assado no forno com **açorda de coentros**[1] e legumes	585	726
	Vegetariana	Bife de **seitan**[1,6] de cebolada, com **esparguete**[1] e legumes	372	455
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
3.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Arroz de **peixe**[4]	378	482
	Alternativo	Frango de caril com arroz branco	602	779
	Dieta	**Perca**[4] no forno com batata e legumes	419	524
	Vegetariana	**Tofu**[6] à **parmegiana (com molho de tomate e queijo)**[7] e arroz branco	371	520
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
4.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	**Massa gratinada com peru e cenoura (s/ natas, c/ queijo)**[1,7]	499	654
	Alternativo	**Pota**[14] (de polvo) estufada à moda dos Açores (com batata e pimentos)	363	474
	Dieta	**Massa**[1] salteada (com azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468	587
	Vegetariana	**Alho francês à brás**[3]	277	358
	Sobremesa	Pera/ Maçã starking	69/97	69/97
5ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	**Atum**[4] com feijão-frade (**atum**[4], **ovo**[3], feijão e batata)	574	739
	Alternativo	Carne de porco estufada com lombardo e arroz	437	560
	Dieta	**Pescada**[4] no forno com limão, batata assada e legumes	470	532
	Vegetariana	**Lasanha de cogumelos e curgete**[1,3,7,12]	485	679
	Sobremesa	Maçã golden / banana	97/143	97/143
6ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Frango à passarinho (no forno) e arroz de legumes	610	772
	Alternativo	**Meia desfeita de bacalhau**[3,4]	612	759
	Dieta	Lombinhos de porco grelhados com arroz de legumes e legumes cozidos	378	484
	Vegetariana	Salteado de grão-de-bico, legumes (cenoura, lombardo e salsa) e **ovo mexido**[1], com batata assada	528	768
	Sobremesa	Kiwi/ Pera	64/69	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)	
			EB1	2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	**Escalopes de porco à salsicheiro**[7] com arroz de ervilhas	498	572
	Alternativo	**Carapaus**[4] grelhados com **molho à espanhola**[12], batata e legumes	477	580
	Dieta	Carne de vaca assada ao natural com **massa laços**[1] e grelos salteados	547	717
	Vegetariana	**Legumes à espiritual**[1,7] (batata às rodelas, cenoura e curgete), com grelos salteados	281	344
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72	97/72
3.ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	**Filetes de peixe** [4] no forno com limão, e arroz de feijão	386	490
	Alternativo	**Croquetes**[1,3,6,9,12] com arroz de feijão	530	664
	Dieta	**Perca**[4] estufada com molho de tomate, batata e legumes	411	511
	Vegetariana	**Tofu**[6] com molho de **manteiga**[7] e alho, arroz branco e legumes	423	545
	Sobremesa	Banana/Kiwi	143/64	143/64
4.ª FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93	102
	Prato	Frango guisado com **puré de batata**[7] e legumes	422	553
	Alternativo	**Feijoada de lulas**[6,12,14]	573	724
	Dieta	Perna de peru no forno simples com **esparguete**[1] e legumes	507	663
	Vegetariana	**Esparguete**[1] com feijão (branco) e tomate (estufado, com azeitonas pretas)	310	405
	Sobremesa	Maçã golden/ Pera	97/69	97/69
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	**Lombinhos de salmão**[4] no forno com arroz de cenoura	554	712
	Alternativo	**Almôndegas de aves**[1,6,12] com **cogumelos**[12], e **massa espiral**[1]	436	568
	Dieta	**Bacalhau fresco**[4] de cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470	561
	Vegetariana	**Seitan à portuguesa**[1,6,12] (**seitan**[1,6], batata assada e **pickles**[12])	346	440
	Sobremesa	Banana/ Clementina	143/81	143/81
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Lombo de porco assado com limão e alecrim, e **massa laços**[1]	261	343
	Alternativo	**Calamares**[1,14] com macedónia ao alho e azeite	423	545
	Dieta	Frango assado com arroz branco e legumes salteados	683	870
	Vegetariana	Batata recheada com ervilhas de cebolada e **queijo**[7], e legumes salteados	438	528
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/669

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)	
			EB1	2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão	196	205
	Prato	**Esparguete à bolonhesa (porco e vitela)**[1,6,12]	290	377
	Alternativo	**Lasanha de salmão e espinafres**[1,3,4,7]	581	719
	Dieta	Peru salteado com legumes e **esparguete**[1]	533	705
	Vegetariana	**Hambúrguer de couve-flor e queijo**[1,3,7,11], com macedónia ao alho e azeite	541	682
	Sobremesa	Laranja/Maçã starking	72/97	72/97
3.ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Alternativo	FERIADO		
	Dieta			
	Vegetariana			
	Sobremesa			
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Perninhas de frango no tacho com **tagliatelle**[1] salteado com cenoura	504	661
	Alternativo	**Bacalhau com natas**[1,4,7]	332	439
	Dieta	Febras (de porco) grelhadas com **tagliatelle**[1] e legumes	350	410
	Vegetariana	**Estufado de grão-de-bico**[7], batata e legumes assados no forno	537	702
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/69
5ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	**Douradinhos**[1,4] no forno com arroz de legumes	592	619
	Alternativo	**Arroz à valenciana (lula, salsichas**, carne de porco e ervilhas)[6,14]	452	590
	Dieta	**Jardineira de lulas**[14]	352	439
	Vegetariana	**Almôndegas de feijão encarnado** (com **pão ralado**, alho e especiarias)[1] em molho de tomate, e arroz de legumes	481	590
	Sobremesa	Maçã starking/ Clementina	97/81	91/81
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	Perna de porco assada com cenoura e **massa penne**[1]	411	535
	Alternativo	**Pescada à Zé do Pipo**[3,4,7]	412	508
	Dieta	Frango estufado com curgete e cenoura, **massa penne**[1] e legumes	348	408
	Vegetariana	**Massa integral à napolitana**[1,7] (com espinafres, azeitonas e queijo)	257	342
	Sobremesa	Laranja/Maçã golden	72/97	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)	
			EB1	2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Canja[1] / Creme de legumes (opção)	115/103	115/103
	Prato	**Rolo e carne** (**por e vaca**)[1,6,12] com arroz de **cogumelos**[12]	454	580
	Alternativo	Arroz de **pota** (**de polvo**)[14]	385	499
	Dieta	Rojões de frango com legumes e arroz de **cogumelos**[12]	345	462
	Vegetariana	**Pataniscas de legumes**[1,3,7] com arroz de **cogumelos**[12]	315	368
	Sobremesa	Kiwi / Maçã golden	69/97	69/97
3.ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Alternativo	FERIADO		
	Dieta			
	Vegetariana			
	Sobremesa			
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Strogonoff de frango (sem natas) com **cogumelos**[12] e arroz branco	458	588
	Alternativo	**Solha frita**[1,4] com arroz de tomate malandrinho	438	545
	Dieta	Espetadas de aves grelhadas com arroz branco e legumes	420	549
	Vegetariana	**Feijoada vegetariana**[6], e arroz branco	533	753
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	69/97	69/97
5ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	**Esparguete**[1] salteado (ao azeite e alho) com **salmão**[4] e cenoura	578	754
	Alternativo	**Carne de porco à portuguesa**[12] (**pickles** e azeitonas), com batata assada	400	516
	Dieta	**Salmão**[4] grelhado com batatinha e grelos salteados	625	786
	Vegetariana	**Soja**[6] à lagareiro (**soja**[6] grossa com batatinha e grelos salteados)	398	571
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
6ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
	Prato	Arroz de peru no forno	485	636
	Alternativo	**Bacalhau gratinado** (com cebolada, batata às rodelas e grelos, e gratinado com **queijo**)[1,4,7]	359	466
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Arroz frito asiático (arroz salteado c/ cenoura, ervilhas, cebola, pimentos, **ovo mexido**[3] e **tofu**[6])	364	448
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97	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)	
			EB1	2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com coentros	85	94
	Prato	**Esparguete**[1] guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas	439	563
	Alternativo	**Filetes de pescada (panados e fritos)**[1,3,4] com **açorda de coentros**[1]	627	754
	Dieta	Peito de frango assado no forno com **açorda de coentros**[1] e legumes	585	726
	Vegetariana	Bife de **seitan**[1,6] de cebolada, com **esparguete**[1] e legumes	372	455
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
3.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Arroz de **peixe**[4]	378	482
	Alternativo	Frango de caril com arroz branco	602	779
	Dieta	**Perca**[4] no forno com batata e legumes	419	524
	Vegetariana	**Tofu**[6] à **parmegiana (com molho de tomate e queijo)**[7] e arroz branco	371	520
	Sobremesa	Kiwi/Banana	64/143	64/143
4.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	**Massa gratinada com peru e cenoura (s/ natas, c/ queijo)**[1,7]	499	654
	Alternativo	**Pota**[14] (de polvo) estufada à moda dos Açores (com batata e pimentos)	363	474
	Dieta	**Massa**[1] salteada (com azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468	587
	Vegetariana	**Alho francês à brás**[3]	277	358
	Sobremesa	Pera/ Maçã starking	69/97	69/97
5ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	**Atum**[4] com feijão-frade (**atum**[4], **ovo**[3], feijão e batata)	574	739
	Alternativo	Carne de porco estufada com lombardo e arroz	437	560
	Dieta	**Pescada**[4] no forno com limão, batata assada e legumes	470	532
	Vegetariana	**Lasanha de cogumelos e curgete**[1,3,7,12]	485	679
	Sobremesa	Maçã golden / banana	97/143	97/143
6ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Frango à passarinho (no forno) e arroz de legumes	610	772
	Alternativo	**Meia desfeita de bacalhau**[3,4]	612	759
	Dieta	Lombinhos de porco grelhados com arroz de legumes e legumes cozidos	378	484
	Vegetariana	Salteado de grão-de-bico, legumes (cenoura, lombardo e salsa) e **ovo mexido**[1], com batata assada	528	768
	Sobremesa	Kiwi/ Pera	64/69	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.