UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

COLÉGIO ORIENTE



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE

PRÉ-ESCOLAR, 1º, 2º E 3º CICLOS, ES

DE 28 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + Maçã (97 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + **Pão de centeio**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (136 Kcal)	Infusão de ervas + **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)	Taça de **leite**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (159 Kcal)	**Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Pão de leite**[1,3,7] simples ou com **creme vegetal**[6,70] (187 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + **Bolacha maria**[1,6,12] (109 Kcal)	Copo de sumo 100% fruta (92 Kcal) + **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
FERIADO	FERIADO	Infusão de ervas + **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Pão de centeio**[1] com **creme vegetal**[6,7] (177 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + **Vianinha**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + 2 **Bolachas**[1,6,7,12]/ tortilhas de arroz (66 Kcal)	Taça de **leite**[7] com **cereais de milho, trigo e aveia com mel**[1] (210 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + **Bolacha torrada**[1,6] (107 Kcal)	Laranja (71 Kcal) + **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + 2 **Bolachas**[1,6,7,12]/ tortilhas de arroz (66 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + **Pão de centeio**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (136 Kcal)	Infusão de ervas + **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)	Taça de **leite**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Vianinha**[1] com doce (com redução de açúcar) (116 Kcal)	**Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Copo de **leite**[7] com chocolate (132 Kcal) + **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (159 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + **Bolacha maria**[1,6,12] (109 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Iogurte de aromas[7] (87 Kcal) + Banana (143 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal)	Infusão de ervas + **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)	Taça de **leite**[7] com **cereais de trigo e chocolate**[1] (170 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (159 Kcal)	**Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Taça de **leite**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + **Bolacha torrada**[1,6] (107 Kcal)	Maçã (97 Kcal) + **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)

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



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE

PRÉ-ESCOLAR, 1º, 2º E 3º CICLOS, ES

DE 23 DE NOVEMBRO A 18 DEZEMBRO

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + Maçã (97 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + **Pão de centeio**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (136 Kcal)	Infusão de ervas + **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)	Taça de **leite**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (159 Kcal)	**Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Pão de leite**[1,3,7] simples ou com **creme vegetal**[6,70] (187 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + **Bolacha maria**[1,6,12] (109 Kcal)	Copo de sumo 100% fruta (92 Kcal) + **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)
2.ª FEIRA		**3.ª FEIRA**		**4.ª FEIRA**		**5.ª FEIRA**		**6.ª FEIRA**	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Iogurte de aromas[7] (87 Kcal) + Banana (143 Kcal)	Copo de sumo 100% fruta (92 Kcal) + **Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal)	FERIADO	FERIADO	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + **Vianinha**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + 2 **Bolachas**[1,6,7,12]/ tortilhas de arroz (66 Kcal)	Taça de **leite**[7] com **cereais de milho, trigo e aveia com mel**[1] (210 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + **Bolacha torrada**[1,6] (107 Kcal)	Laranja (71 Kcal) + **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)
2.ª FEIRA		**3.ª FEIRA**		**4.ª FEIRA**		**5.ª FEIRA**		**6.ª FEIRA**	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + 2 **Bolachas**[1,6,7,12]/ tortilhas de arroz (66 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + **Pão de centeio**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (136 Kcal)	FERIADO	FERIADO	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Vianinha**[1] com doce (com redução de açúcar) (116 Kcal)	**Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Copo de **leite**[7] com chocolate (132 Kcal) + **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (159 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + **Bolacha maria**[1,6,12] (109 Kcal)	Puré de fruta (57Kcal) + **Pão de mistura**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)
2.ª FEIRA		**3.ª FEIRA**		**4.ª FEIRA**		**5.ª FEIRA**		**6.ª FEIRA**	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Iogurte de aromas[7] (87 Kcal) + Banana (143 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal)	Infusão de ervas + **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)	Taça de **leite**[7] com **cereais de trigo e chocolate**[1] (170 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + Pera (70 Kcal)	Copo de **leite branco**[7] (92 Kcal) + **Vianinha**[1] com **creme vegetal**[6,7] (159 Kcal)	**Pão de mistura**[1] com **fiambre de peru**[6,7] (118 Kcal) + Laranja (71 Kcal)	Taça de **leite**[7] com flocos de milho (127 Kcal)	**Iogurte de aromas**[7] (87 Kcal) + **Bolacha torrada**[1,6] (107 Kcal)	Maçã (97 Kcal) + **Vianinha**[1] com **queijo**[7] (162 Kcal)

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
- Produtos alimentares como leite com chocolate, pão de leite, cereais de pequeno-almoço açucarados, não serão disponibilizados para a Pré-escolar. Em alternativa, serão enviados produtos alimentares similares com teor reduzido de açúcar (leite simples, pão e cereais tipo Corn Flakes).

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.