

Semana III

## COLÉGIO ORIENTE

### Semana de 17 a 21 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			EB1	2º e 3º C
	Sopa	Canja/ Creme de legumes (opção)	115/103	126/112
2º FEIRA	Prato	Frango assado com arroz de cogumelos	446	577
	Alternativo	Pasteis de bacalhau com açorda de coentros	426	605
	Dieta	Peito de frango assado no forno com arroz de cogumelos e legumes	411	519
	Vegetariana	Shakshuka (estufado de pimentos com feijão manteiga e ovo escalfado)	237	317
	Sobremesa	Kiwi/Maçã Golden	69/97	69/97
	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
3º FEIRA	Prato	Massada de bacalhau fresco (com pimentos)	373	472
	Alternativo	Lasanha de vitela (com cenoura ralada e cogumelos)	515	630
	Dieta	Salada russa de atum e ovo cozido (sem maionese)	575	739
	Vegetariana	Crepe de legumes com salada russa (batata, cenoura e ervilhas) (sem maionese)	273	379
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Banana	376/143	376/143
	Sopa	Abóbora com courgete	93	102
4º FEIRA	Prato	Salteado de peru com legumes e batatinha assada	419	539
	Alternativo	Solha frita com arroz de feijão	458	480
	Dieta	Perna de peru assada no forno simples com arroz de feijão e legumes salteados	524	660
	Vegetariana	Salteado de tofu com pimentos, brócolos e batata assada	328	421
	Sobremesa	Kiwi/Maçã Starking	69/97	69/97
	Sopa	Grão com espinafres	223	232
5º FEIRA	Prato	Esparguete à carbonara de salmão (sem bacon e sem natas)	629	806
	Alternativo	Bife de frango salteado com ananás, bacon e esparguete	440	554
	Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos	562	734
	Vegetariana	Empadão de soja e espinafres	480	626
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
	Sopa	Juliana	93	102
6º FEIRA	Prato	Bifinhos de porco de cebolada c/ arroz primavera e legumes	267	322
	Alternativo	Tortilha de atum	480	598
	Dieta	Lombinhos de porco grelhados c/ arroz primavera e legumes	392	537
	Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados (sem enchidos)	287	353
	Sobremesa	Laranja/Maçã Starking	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
- 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- Amendins, 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.

Semana IV

**COLÉGIO ORIENTE**  
Semana de 24 a 28 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			EB1	2º e 3º C
	Sopa	Minestrone	105	117
2ª FEIRA	Prato	Gratinado de massa (sem natas, com queijo) com peru e cenoura	445	559
	Alternativo	Carapaus grelhados com molho à espanhola, batata e legumes cozidos	477	580
	Dieta	Estufado simples de vaca com legumes e massa espiral	664	838
	Vegetariana	Canelones de legumes	390	501
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
	Sopa	Alho francês	98	107
3ª FEIRA	Prato	Bacalhau à bras	425	528
	Alternativo	Lombinhos de porco no tacho com ervilhas e arroz branco	277	420
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	446	547
	Vegetariana	Salsichas de soja enroladas em couve lombarda e arroz branco	379	479
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
	Sopa	Creme de Brócolos	103	112
4ª FEIRA	Prato	Bife de frango grelhado com fusilli e legumes salteados	372	485
	Alternativo	Ovos mexidos com queijo e fiambre de aves, fusilli e legumes salteados	478	657
	Dieta	Fusilli com molho de tomate e frango, e legumes salteados	543	672
	Vegetariana	Hambúrguer de couve-flor e queijo, com massa fusilli e legumes salteados	570	699
	Sobremesa	Pera/Maçã Starking	69/77	69/77
	Sopa	Feijão com couve ripada	204	212
5ª FEIRA	Prato	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão e batata)	575	739
	Alternativo	Tirinhas de vaca na frigideira com batata assada e legumes	664	838
	Dieta	Filetes de pescada no forno c/ limão, batata assada e legumes cozidos	470	532
	Vegetariana	Bifes de seitan de cebolada com batata assada e legumes	426	568
	Sobremesa	Maçã Golden /Banana	97/143	97/143
	Sopa	Sopa da Horta	203	212
6ª FEIRA	Prato	Pizza	271	424
	Alternativo	Peixe vermelho no forno com batata e legumes salteados	410	515
	Dieta	Roti de peru assado no forno com arroz branco e legumes salteados	552	704
	Vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz	414	547
	Sobremesa	Kiwi/Pera	64/69	64/69

**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
- 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- Amendoads, 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 31 de janeiro a 04 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			EB1	2º e 3º C
	Sopa	Grão com espinafres	223	232
2º FEIRA	Prato	Rolo de carne com massa laços	454	580
	Alternativo	Lasanha de atum	380	434
	Dieta	Perna de peru no forno simples com massa laços e legumes cozidos	468	602
	Vegetariana	Lasanha vegetariana	293	334
	Sobremesa	Maçã Starking/Laranja	97/72	97/72
	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
3º FEIRA	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de feijão	540	580
	Alternativo	Croquetes com arroz de feijão	640	775
	Dieta	Bacalhau fresco com cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470	561
	Vegetariana	Quiche de vegetais com arroz de feijão	597	740
	Sobremesa	Leite creme/Laranja	198/72	198/72
	Sopa	Minestrone	105	117
4º FEIRA	Prato	Frango guisado com esparguete e legumes salteados	477	609
	Alternativo	Bacalhau com natas	366	433
	Dieta	Peito de frango estufado com alho francês, esparguete e legumes salteados	507	674
	Vegetariana	Bife de seitan na frigideira (com alho e azeite), esparguete e legumes salteados	428	529
	Sobremesa	Maçã Golden/Pera	97/69	97/69
	Sopa	Creme de legumes	103	112
5º FEIRA	Prato	Lombinhos de perca de cebolada com arroz de tomate e legumes cozidos	448	568
	Alternativo	Almôndegas de aves com molho de tomate e ervilhas, e arroz de tomate	499	617
	Dieta	Cardinal assado com azeite, cebola e alho, batata e legumes cozidos	313	404
	Vegetariana	Estufado de grão, batata e couve-lombarda	462	604
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
	Sopa	Lombardo com cenoura	93	102
6º FEIRA	Prato	Lombo de porco assado com ananás, batata assada e legumes salteados	433	547
	Alternativo	Pataniscas de peixe com salada de feijão-frade	524	635
	Dieta	Frango assado com batata assada e legumes salteados	606	784
	Vegetariana	Salada quente (salteado) de feijão-frade (feijão-frade, batata, ovo, cebola e alho)	353	440
	Sobremesa	Pera/Kiwi	69/64	69/64

**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
- 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 rijja, 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 II

## COLÉGIO ORIENTE

### Semana de 07 a 11 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			EB1	2º e 3º C
	Sopa	Da Horta	203	212
2º FEIRA	Prato	Espetadas de peru grelhadas com arroz branco e legumes salteados	367	462
	Alternativo	Carapaus fritos com arroz de tomate	556	727
	Dieta	Estufado de peru e cenoura com arroz branco e legumes salteados	563	714
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com arroz de tomate	448	598
	Sobremesa	Laranja/Maçã Starking	72/97	72/97
	Sopa	Alho Francês	98	107
3º FEIRA	Prato	Tagliatelle com atum e cenoura ralada ao molho de tomate	419	543
	Alternativo	Esparguete à bolonhesa	443	505
	Dieta	Red-fish no forno assado simples com batata e legumes cozidos	446	547
	Vegetariana	Tagliatelle com cogumelos, espinafres e queijo	360	471
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
	Sopa	Feijão verde	98	107
4º FEIRA	Prato	Empadão de carne (de vitela)	560	717
	Alternativo	Rissois de atum com arroz de cenoura	653	701
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e legumes salteados	372	485
	Vegetariana	Tortilha de legumes	336	491
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/69
	Sopa	Juliana	93	102
5º FEIRA	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de legumes	539	672
	Alternativo	Feijoada à Portuguesa (sem enchidos)	570	723
	Dieta	Perca assada ao natural com batata e legumes cozidos	377	477
	Vegetariana	Chilli de soja (feijão encarnado, soja e cenoura) com arroz de legumes	412,2	498
	Sobremesa	Maçã Starking/Clementina	97/81	97/81
	Sopa	Creme de legumes	103	112
6º FEIRA	Prato	Perninhas de frango no tacho com ervilhas, e esparguete	636	818
	Alternativo	Cação de coentrada com batatinha assada e legumes	437	554
	Dieta	Febras (de porco) grelhadas com esparguete e legumes	496	653
	Vegetariana	Almôndegas de vegetais com batatinha assada e legumes	297	587
	Sobremesa	Banana/Maçã Golden	143/97	143/97

**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, 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 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.

Semana III

## COLÉGIO ORIENTE

### Semana de 14 a 18 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			EB1	2º e 3º C
	Sopa	Canja/ Creme de legumes (opção)	115/103	126/112
2º FEIRA	Prato	Frango assado com arroz de cogumelos	446	577
	Alternativo	Pasteis de bacalhau com açorda de coentros	426	605
	Dieta	Peito de frango assado no forno com arroz de cogumelos e legumes	411	519
	Vegetariana	Shakshuka (estufado de pimentos com feijão manteiga e ovo escalfado)	237	317
	Sobremesa	Kiwi/Maçã Golden	69/97	69/97
	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
3º FEIRA	Prato	Massada de bacalhau fresco (com pimentos)	373	472
	Alternativo	Lasanha de vitela (com cenoura ralada e cogumelos)	515	630
	Dieta	Salada russa de atum e ovo cozido (sem maionese)	575	739
	Vegetariana	Crepe de legumes com salada russa (batata, cenoura e ervilhas) (sem maionese)	273	379
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Banana	376/143	376/143
	Sopa	Abóbora com courgete	93	102
4º FEIRA	Prato	Salteado de peru com legumes e batatinha assada	419	539
	Alternativo	Solha frita com arroz de feijão	458	480
	Dieta	Perna de peru assada no forno simples com arroz de feijão e legumes salteados	524	660
	Vegetariana	Salteado de tofu com pimentos, brócolos e batata assada	328	421
	Sobremesa	Kiwi/Maçã Starking	69/97	69/97
	Sopa	Grão com espinafres	223	232
5º FEIRA	Prato	Esparguete à carbonara de salmão (sem bacon e sem natas)	629	806
	Alternativo	Bife de frango salteado com ananás, bacon e esparguete	440	554
	Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos	562	734
	Vegetariana	Empadão de soja e espinafres	480	626
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
	Sopa	Juliana	93	102
6º FEIRA	Prato	Bifinhos de porco de cebolada c/ arroz primavera e legumes	267	322
	Alternativo	Tortilha de atum	480	598
	Dieta	Lombinhos de porco grelhados c/ arroz primavera e legumes	392	537
	Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados (sem enchidos)	287	353
	Sobremesa	Laranja/Maçã Starking	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
- 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- Amendins, 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.

Semana IV

## COLÉGIO ORIENTE

### Semana de 21 a 25 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			EB1	2º e 3º C
	Sopa	Minestrone	105	117
2ª FEIRA	Prato	Gratinado de massa (sem natas, com queijo) com peru e cenoura	445	559
	Alternativo	Carapaus grelhados com molho à espanhola, batata e legumes cozidos	477	580
	Dieta	Estufado simples de vaca com legumes e massa espiral	664	838
	Vegetariana	Canelones de legumes	390	501
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
	Sopa	Alho francês	98	107
3ª FEIRA	Prato	Bacalhau à bras	425	528
	Alternativo	Lombinhos de porco no tacho com ervilhas e arroz branco	277	420
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	446	547
	Vegetariana	Salsichas de soja enroladas em couve lombarda e arroz branco	379	479
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
	Sopa	Creme de Brócolos	103	112
4ª FEIRA	Prato	Bife de frango grelhado com fusilli e legumes salteados	372	485
	Alternativo	Ovos mexidos com queijo e fiambre de aves, fusilli e legumes salteados	478	657
	Dieta	Fusilli com molho de tomate e frango, e legumes salteados	543	672
	Vegetariana	Hambúrguer de couve-flor e queijo, com massa fusilli e legumes salteados	570	699
	Sobremesa	Pera/Maçã Starking	69/77	69/77
	Sopa	Feijão com couve ripada	204	212
5ª FEIRA	Prato	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão e batata)	575	739
	Alternativo	Tirinhas de vaca na frigideira com batata assada e legumes	664	838
	Dieta	Filetes de pescada no forno c/ limão, batata assada e legumes cozidos	470	532
	Vegetariana	Bifes de seitan de cebolada com batata assada e legumes	426	568
	Sobremesa	Maçã Golden /Banana	97/143	97/143
	Sopa	Sopa da Horta	203	212
6ª FEIRA	Prato	Pizza	271	424
	Alternativo	Peixe vermelho no forno com batata e legumes salteados	410	515
	Dieta	Roti de peru assado no forno com arroz branco e legumes salteados	552	704
	Vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz	414	547
	Sobremesa	Kiwi/Pera	64/69	64/69

**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
- 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- Amendãos, 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.