

Semana III

COLÉGIO ORIENTE

Semana 17 a 21 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			Creche	& Pré-escolar
	Sopa	Minestrone	105	
2ª FEIRA	Prato	Peito de frango assado no forno com arroz de cogumelos e legumes	411	
	Sobremesa	Kiwi/Maçã Golden	69/97	
	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	
3ª FEIRA	Prato	Massada de bacalhau fresco (com pimentos)	373	
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143	
	Sopa	Abóbora com courgete	93	
4ª FEIRA	Prato	Salteado de peru com legumes e batatinha assada	419	
	Sobremesa	Kiwi/Maçã Starking	69/97	
	Sopa	Grão com espinafres	223	
5ª FEIRA	Prato	Esparquete à carbonara de salmão (sem bacon e sem natas)	629	
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	
	Sopa	Juliana	93	
6ª FEIRA	Prato	Bifinhos de frango de cebolada c/arroz primavera e legumes	406	
	Sobremesa	Laranja/Maçã Starking	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, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...).
- Existe opções vegetarianas disponíveis diariamente. Estas opções poderão ser consultadas na Ementa do Almoço dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos.

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- 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 IV

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 24 a 28 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal) Creche & Pré-escolar
	Sopa	Creme de legumes	103
2ª FEIRA	Prato	Gratinado de massa com peru e cenoura (sem natas, com queijo)	445
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
	Sopa	Alho francês	98
3ª FEIRA	Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	446
	Sobremesa	Maça Golden/Banana	97/143
	Sopa	Creme de Brócolos	103
4ª FEIRA	Prato	Fusilli com molho de tomate e frango, e legumes salteados	543
	Sobremesa	Pera/Maçã Starking	69/97
	Sopa	Feijão com couve ripada	204
5ª FEIRA	Prato	Atum com feijão frade (batata, feijão, atum e ovo cozido)	575
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
	Sopa	Sopa da Horta	203
6ª FEIRA	Prato	Roti de peru assado no forno com arroz branco e legumes salteados	552
	Sobremesa	Kiwi/Pera	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...).
- Existe opções vegetarianas disponíveis diariamente. Estas opções poderão ser consultadas na Ementa do Almoço dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos.

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 I

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 31 de janeiro a 04 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			Creche	Pré-escolar
	Sopa	Grão com espinafres	223	
2ª FEIRA	Prato	Perna de peru no forno simples com massa laços e legumes cozidos	495	
	Sobremesa	Maçã Starking/Laranja	97/72	
	Sopa	Creme de ervilhas	114	
3ª FEIRA	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão	540	
	Sobremesa	Banana/Laranja	143/72	
	Sopa	Minestrone	105	
4ª FEIRA	Prato	Peito de frango estufado com alho francês, esparguete e legumes salteados	507	
	Sobremesa	Maçã Golden/Pera	97/69	
	Sopa	Creme de legumes	103	
5ª FEIRA	Prato	Lombinhos de perca de cebolada com arroz de tomate e legumes cozidos	448	
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	
	Sopa	Lombardo com cenoura	93	
6ª FEIRA	Prato	Frango assado com batata assada e legumes salteados	606	
	Sobremesa	Pera/Kiwi	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...).
- Existe opções vegetarianas disponíveis diariamente. Estas opções poderão ser consultadas na Ementa do Almoço dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos.

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.

Semana II

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 07 a 11 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal) Creche & Pré-escolar
	Sopa	Da Horta	203
2ª FEIRA	Prato	Estufado de peru e cenoura com arroz branco e legumes salteados	302
	Sobremesa	Laranja/Maçã Starking	72/97
	Sopa	Alho Francês	98
3ª FEIRA	Prato	Tagliatelle com atum e cenoura ralada ao molho de tomate e legumes cozidos	419
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143
	Sopa	Feijão verde	98
4ª FEIRA	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e legumes salteados	372
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69
	Sopa	Juliana	93
5ª FEIRA	Prato	Perca assada ao natural, batata e legumes cozidos	377
	Sobremesa	Maçã Starking/Clementina	97/81
	Sopa	Creme de legumes	103
6ª FEIRA	Prato	Perninhas de frango no tacho com ervilhas e esparguete	636
	Sobremesa	Banana/Maçã Golden	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...).
- Existe opções vegetarianas disponíveis diariamente. Estas opções poderão ser consultadas na Fementa do Almoço dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos.

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.

Semana III

COLÉGIO ORIENTE

Semana 14 a 18 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			Creche	& Pré-escolar
	Sopa	Minestrone	105	
2ª FEIRA	Prato	Peito de frango assado no forno com arroz de cogumelos e legumes	411	
	Sobremesa	Kiwi/Maçã Golden	69/97	
	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	
3ª FEIRA	Prato	Massada de bacalhau fresco (com pimentos)	373	
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143	
	Sopa	Abóbora com courgete	93	
4ª FEIRA	Prato	Salteado de peru com legumes e batatinha assada	419	
	Sobremesa	Kiwi/Maçã Starking	69/97	
	Sopa	Grão com espinafres	223	
5ª FEIRA	Prato	Esparquete à carbonara de salmão (sem bacon e sem natas)	629	
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	
	Sopa	Juliana	93	
6ª FEIRA	Prato	Bifinhos de frango de cebolada c/arroz primavera e legumes	406	
	Sobremesa	Laranja/Maçã Starking	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, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...).
- Existe opções vegetarianas disponíveis diariamente. Estas opções poderão ser consultadas na Ementa do Almoço dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos.

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.

Semana IV

COLÉGIO ORIENTE

Semana de 21 a 25 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal) Creche & Pré-escolar
	Sopa	Creme de legumes	103
2ª FEIRA	Prato	Gratinado de massa com peru e cenoura (sem natas, com queijo)	445
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
	Sopa	Alho francês	98
3ª FEIRA	Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	446
	Sobremesa	Maça Golden/Banana	97/143
	Sopa	Creme de Brócolos	103
4ª FEIRA	Prato	Fusilli com molho de tomate e frango, e legumes salteados	543
	Sobremesa	Pera/Maçã Starking	69/97
	Sopa	Feijão com couve ripada	204
5ª FEIRA	Prato	Atum com feijão frade (batata, feijão, atum e ovo cozido)	575
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
	Sopa	Sopa da Horta	203
6ª FEIRA	Prato	Roti de peru assado no forno com arroz branco e legumes salteados	552
	Sobremesa	Kiwi/Pera	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...).
- Existe opções vegetarianas disponíveis diariamente. Estas opções poderão ser consultadas na Ementa do Almoço dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos.

MÉDIA VEGETAIS

56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.