Colégio de Nossa Senhora do Alto
DIOCESE DO ALGARVE | FARO

Ementa pré-escolar; 1º, 2º e 3º ciclos

Data: 07 a 11 de Julho 2025

		Ve (kcal)	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Segunda	**Sopa**: Brócolos **Prato**: Hambúrguer de aves (forno) com quinoa e legumes assados (curgete, abóbora, alho francês) 8 **Sobremesa**: Fruta da época	491	27	11	57
Lanche	Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta 1 2				
Terça	**Sopa**: Beldroegas **Prato**: Salada de feijão frade com cavalas, ovo, batata, brócolos e cenoura 3 5 **Sobremesa**: Fruta da época	500	25	14	62
Lanche	Iogurte sólido e papo-seco c/ queijo/fiambre e fruta 1 2				
Quarta	**Sopa**: Alho-francês **Prato**: Lombo de porco estufado com cenoura e tomate, arroz de brócolos e salada (alface, rúcula e beterraba) **Sobremesa**: Fruta da época	451	21	12	54
Lanche	Iogurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta 1 2				
Quinta	**Sopa**: Nabiça com feijão vermelho **Prato:** Pescada cozida com batata, brócolos, couve-flor e cenoura 5 **Sobremesa**: Fruta época	420	25	8	51
Lanche	Iogurte sólido e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta 1 2				
Sexta	**Sopa**: Curgete, abóbora e alho francês **Prato**: Coxas de frango no forno com batata assada e salada (alface, pepino e tomate) **Sobremesa**: Fruta da época	473	21	18	50
Lanche	Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta 1 2				

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.
Em situações de alergias e intolerâncias alimentares consultar o responsável pela unidade antes de consumir a refeição.
A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Leite 2- Cereais que contêm glúten, 3- Ovos, 4- Crustáceos 5- Peixes, 6- Moluscos, 7- Aipo, 8 – Dióxido de enxofre e sulfitos
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados, obtidos a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Nutricionista: Ana Rita Correia
Membro da Ordem dos Nutricionistas nº 3470N