



QI COLEGIO
Semana de 19 a 23 de abril de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Costeletas estufadas com arroz de tomate	901	215	10,1	2,7	20,7	0,5	10,1	0,3
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,5	0,3	5,1	1,0	0,8	0,2
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	413	98	2,0	0,4	14,0	1,2	5,2	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	196	46	1,1	0,0	4,5	2,1	3,7	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,5	0,2	5,7	1,0	1,8	0,2
Prato	Rojões c/ batata ao cubo ^{5,6}	829	200	13,4	2,7	9,5	0,0	10,1	0,2
Salada	Salada de cenoura e feijão-verde	120	29	0,2	0,1	4,0	3,4	1,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,5	0,3	4,8	0,5	0,9	0,2
Prato	Lombinhos de salmão lascados com arroz colorido (ervilhas, milho e cenoura) ⁴	990	237	15,5	2,7	13,2	0,4	10,6	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,7	0,2
Prato	Panadinhos de aves á milaneza c/ esparguete ^{1,3,5,6}	1223	292	12,4	1,6	31,1	2,1	13,4	1,0
Salada	Salada de tomate e cebola	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



QI COLEGIO
Semana de 26 a 30 de abril de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,7	0,3	3,6	1,0	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,5	0,2	5,1	0,9	1,2	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1262	301	12,8	1,9	40,0	2,9	5,5	0,7
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	64	1,9	0,3	8,7	1,2	2,1	0,2
Prato	Coxa de peru assada com massa farfalle ¹	797	189	7,9	2,4	12,7	0,8	16,9	0,3
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com batata e macedonia de legumes ⁴	405	96	2,4	0,3	11,8	1,0	6,2	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Arroz de aves	771	183	3,6	0,6	21,8	0,3	15,5	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



QI COLEGIO

Semana de 3 a 7 de maio de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,5	0,3	5,1	1,0	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete salteado ^{1,3}	831	198	7,1	1,1	18,4	0,8	14,7	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,7	0,3	5,4	1,0	0,7	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4}	447	106	2,7	0,5	13,0	1,0	6,8	0,5
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,5	0,9	0,2
Prato	Rojões estufados com batata ao cubo ^{5,6}	829	200	13,4	2,7	9,5	0,0	10,1	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	196	46	1,1	0,0	4,5	2,1	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	265	63	1,7	0,3	9,5	0,7	2,3	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de ervilhas ⁴	769	182	3,9	0,6	25,5	0,4	10,4	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	91	21	0,4	0,1	3,0	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,5	0,2	5,0	1,2	1,1	0,2
Prato	Feijoada à brasileira	924	219	7,4	1,9	20,9	0,1	17,0	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve e tomate	108	26	0,3	0,0	3,7	3,6	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



QI COLEGIO

Semana de 10 a 14 de maio de 2021

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa ^{1,3,6,12}	849	201	6,1	1,7	25,6	1,6	10,2	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	64	1,9	0,3	8,7	1,2	2,1	0,2
Prato	Filetes de solha assados c/ arroz de cenoura ⁴	760	180	3,9	0,6	25,1	0,7	10,5	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,5	0,9	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	884	210	6,7	1,6	23,1	0,9	12,9	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,4	0,2	5,5	0,9	1,0	0,3
Prato	Peixe à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1126	270	17,0	6,3	17,9	0,4	11,1	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Arroz de aves no forno	771	183	3,6	0,6	21,8	0,3	15,5	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	91	21	0,4	0,1	3,0	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal