



Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com batata frita e arroz ^{1,5,6,12}	1014	244	16,8	3,0	11,8	0,4	10,9	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde	114	27	0,1	0,0	4,1	3,6	1,1	1,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,7	0,8	0,5	0,2
Prato	Perninha de frango estufada com massa espiral ^{1,3}	738	175	4,8	0,9	17,9	0,8	14,6	0,4
Salada	Cenoura raspada e milho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Salada camponesa de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	420	99	1,9	0,3	14,3	1,2	5,5	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com batata frita e arroz ^{5,6}	987	237	15,6	2,4	11,8	0,4	11,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa e tomate	111	26	0,2	0,0	3,7	3,4	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



QI Colégio

Semana de 5 a 9 de julho de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,7	0,3	3,6	0,7	0,6	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	979	233	10,6	3,3	20,9	0,9	13,3	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	930	221	4,6	0,6	37,6	1,7	6,0	0,5
Salada	Salada de tomate e cebola	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	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 feijão branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	1,9	0,3	5,4	0,7	1,5	0,2
Prato	Costeletas estufadas com molho de cogumelos e batata frita ^{5,6}	1021	246	19,0	3,4	10,4	0,5	7,6	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,6	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com batata ⁴	429	102	2,4	0,4	12,2	0,8	7,2	0,2
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve em juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,7	0,8	0,5	0,2
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura	769	183	8,4	2,1	13,8	0,4	12,8	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 -



QI Colégio

Semana de 12 a 16 de julho de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,8	0,3	3,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Arroz de cavala c/ cenoura, milho e ervilhas ^{4,6}	803	191	6,8	0,8	23,3	0,9	8,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	2,7	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,3}	771	183	5,0	0,9	17,3	0,9	16,7	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,5	0,4	0,6	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4}	460	109	3,0	0,5	13,4	1,0	6,5	0,7
Salada	Salada de pepino e cenoura raspada	92	22	0,3	0,1	2,9	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral ^{1,3,6,12}	869	207	8,6	3,2	22,3	1,4	9,7	0,9
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,5	0,6	0,3
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 alface e cenoura raspada	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1285	305	9,0	1,5	43,6	2,8	11,3	1,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,6	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de tomate e pimentos ⁴	672	160	4,1	0,6	19,7	0,6	10,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,3	6,2	0,5	1,5	0,3
Prato	Cubinhos de porco estufados com esparguete ^{1,3}	956	228	10,5	2,9	19,6	0,8	13,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa e tomate	111	26	0,2	0,0	3,7	3,4	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,8	0,3	3,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Peixe à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1145	275	17,5	6,5	18,2	0,4	10,9	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,7	0,3	3,5	0,9	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca com cogumelos e massa espiral ^{1,3,6,12}	781	186	7,3	2,1	15,4	0,7	14,1	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 -



QI Colégio

Semana de 26 a 30 de julho de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	979	233	10,6	3,3	20,9	0,9	13,3	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Salmão lascado c/ batata e macedonia de legumes ⁴	566	135	6,5	1,2	11,9	1,0	6,6	0,1
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral ^{1,3}	801	191	8,9	2,2	13,3	0,6	14,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa e tomate	111	26	0,2	0,0	3,7	3,4	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,7	0,3	3,6	0,7	0,6	0,2
Prato	Acepipes variados com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	778	174	3,4	1,0	33,1	1,5	4,5	0,7
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de hortaliças e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,6	0,8	0,6	0,2
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3}	916	218	8,5	2,4	21,4	1,2	12,9	0,2
Salada	Salada de cenoura e repolho cozidos	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém 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 inofensivos.

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 -