Ementa

Colégio Pestalozzi

Semana de 07 a 11 julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de abóbora e brócolos	208	49
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate[3,4]	926	221
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz[1,3,5,7,9,10,12]	871	208
Sobremesa	Maçã golden	269	64

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	272	65
Prato	Massa penne com frango, milho e courgetes[1,6,10]	1197	282
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ tofu, milho e courgetes[1,6,10]	996	236
Sobremesa	Melancia	110	26

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Maruca com salada russa[3,4]	355	84
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido[3]	415	99
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	440	104

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	209	49
Prato	Rancho (carne, grão, lombardo, cenoura)[1,3]	904	215
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan[1,3,6]	821	195
Sobremesa	Melão	269	64

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres[1,6,8,10,11]	822	196
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja[1,3,6]	1282	303
Sobremesa	Laranja	199	47

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [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. 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43

Ementa

Colégio Pestalozzi

Semana de 14 a 18 de julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja[1,3]	206	49
Prato	Bife de frango de cebolada com massa farfalle[1,6]	993	234
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ seitan, cenoura e juliana de couve[1,3,5,6,7,8,9,10]	1097	260
Sobremesa	Maçã starking	201	47

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	237	56
Ovolactovegetariana	Ervilhas com batata, cenoura e ovo escalfado[3,9,10,11]	399	95
Sobremesa	Melão	110	26

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Cotovelinhos c/atum e cenoura[1,3,4]	1097	260
Ovolactovegetariana	Cotovelinhos c/ soja e cenoura[1,3,6]	1429	337
Sobremesa	Melancia	441	104

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de curgetes e cenoura	198	47
Prato	Carne de porco estufada com arroz[6,12]	1011	241
Ovolactovegetariana	Tofu com arroz e feijão preto[1,3,5,6,7,8,9,10,12]	1296	310
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	473	112

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grelos	207	49
Prato	Panadinhos de pescada c/ arroz de couve coração e cenoura[1,2,3,4,6,7,9,12,14]	1241	297
Ovolactovegetariana	Omelete com arroz de couve coração[3]	916	219
Sobremesa	Maçã golden	199	47

4

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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, [14]Moluscos.
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.
VE - Valor energético
FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43

Ementa

Colégio Pestalozzi

Semana de 21 a 25 de julho de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Almôndegas de aves com esparguete[1,3,6,12]	991	236
Ovolactovegetariana	Arroz com lentilhas e cenoura estufada[1,6,10,11]	1224	290
Sobremesa	Laranja	201	47

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres[1,6,8,10,11]	822	196
Prato	Salmão com salada russa (macedónia e batata)[4]	331	78
Ovolactovegetariana	Seitan com alho francês, milho, cenoura, ervilhas e batata[1,6]	292	69
Sobremesa	Arroz doce[3,6,7]	1009	239

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Frango assado com batata frita	781	187
Ovolactovegetariana	Seitan salteado com batata frita[1,3,5,6,7,8,9,10]	1065	257
Sobremesa	Melancia	269	64

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de lombardo	198	47
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1101	263
Ovolactovegetariana	Seitan com arroz de tomate[1,3,5,6,7,8,9,10]	1042	248
Sobremesa	Melão	441	104

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura	207	49
Ovolactovegetariana	Massa penne com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas[1,3,6]	828	197
Sobremesa	Maçã golden	269	64

5

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo. 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.

VE - Valor energético

Ementa

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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.

VE - Valor energético