



Colégio Pestalozzi
Semana de 03 a 07 de Novembro 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	Lentilhas estufadas c/ arroz de tomate ^{1,6,8,10,11}	1091	260
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/ feijão, milho e courgetes ^{1,6,10}	1311	310
Sobremesa	Diospiro	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, macarronete, lombardo, cenoura) ^{1,3}	904	215
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan ^{1,3,6}	821	195
Sobremesa	Maçã starking	269	64

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Filetes de pescada no forno com batata á padeiro ⁴	502	120
Ovolactovegetariana	Omelete de espinafres com batata á padeiro ³	525	125
Sobremesa	Pera	199	47



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

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57



Colégio Pestalozzi
Semana de 10 a 14 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49
Prato	Bife de frango de cebolada com massa farfalle ^{1,6}	828	196
Ovolactovegetariana	Farfalle c/ seitan, cenoura e juliana de couve ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1095	260
Sobremesa	Laranja	201	47

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	237	56
Prato	Panadinhos de pescada c/ arroz de couve coração e cenoura ^{1,3,4,7}	1059	254
Ovolactovegetariana	Grão estufado com hortaliça e arroz	1004	239
Sobremesa	Maçã golden	110	26

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Carne de porco estufada com arroz de espinafres	694	166
Ovolactovegetariana	Lentilhas com arroz de cenoura e espinafres ^{1,6,8,10,11}	1084	259
Sobremesa	Banana	441	104

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de curgetes e cenoura	198	47
Prato	Atum com macedônia e batata ⁴	452	107
Ovolactovegetariana	Batata com macedônia e ovo cozido ³	419	99
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	473	112

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grelos	207	49
Prato	Chilli de carne vaca (carne picada, feijão encarnado, arroz)	1135	271
Ovolactovegetariana	Chili de soja ^{1,6,8,11}	1264	300
Sobremesa	Pera	199	47



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, ¹¹Sementes de sésamo, 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57



Colégio Pestalozzi
Semana 17 a 21 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	944	224
Ovolactovegetariana	Seitan salteado com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1042	248
Sobremesa	Maçã starking	269	64

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Carne de porco à portuguesa (porco, pickles, batata) ^{5,6,12}	837	202
Ovolactovegetariana	Tofu estufado á portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	820	198
Sobremesa	Laranja	201	47

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Salmão com cotovelinhos e macedónia ^{1,2,3,4,6,10,14}	1033	246
Ovolactovegetariana	Soja com macedónia e cotovelinhos ^{1,3,6,8,10,11}	1109	262
Sobremesa	Pera	199	47

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de lombardo	198	47
Prato	Tirinhas de Perú estufadas c/arroz de açafrão	833	197
Ovolactovegetariana	Lentilhas com macedónia e arroz de açafrão ^{1,6,10,11}	1143	270
Sobremesa	Banana	441	104

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura	207	49
Prato	Bacalhau fresco com grão, cenoura e batata ⁴	404	95
Ovolactovegetariana	Grão com hortaliça, cenoura e batata	479	113
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	1009	239



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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57



Colégio Pestalozzi
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão-verde	211	50
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	973	232
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e lentilhas ^{1,3,6,10,11}	942	223
Sobremesa	Maçã golden	269	64

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de hortaliça	202	48
Prato	Salada de atum com feijão frade, cenoura e batata ^{4,12}	682	162
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata e tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	792	189
Sobremesa	Banana	441	104

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	209	50
Prato	Strogonoff de Perú com arroz de cenoura ^{1,6,7}	780	185
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos com arroz de cenoura ^{1,3,5,7,9,10,12}	907	216
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	441	104

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	230	54
Prato	Massada de maruca com cenoura e ervilhas ^{1,3,4}	688	163
Ovolactovegetariana	Grão com hortaliça, cenoura e massa ^{1,3,6,10}	1048	248
Sobremesa	Diospiro	110	26

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Feijoada de carne com arroz (pá de porco, lombardo, cenoura, feijão)	888	212
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana	978	232
Sobremesa	Laranja	269	64



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, ¹³Tremçoço, 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57



Colégio Pestalozzi
Semana de 01 a 05 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

VE
(kJ) VE
(kcal)

Terça

Sopa Sopa de legumes
Prato Jardineira de carne (batata e macedônia)^{6,7}
Ovolactovegetariana Batata com macedônia e lentilhas^{1,6,10,11}
Sobremesa Golden

VE
(kJ) VE
(kcal)

272 65
595 142
455 107
110 26

Quarta

Sopa Sopa de cenoura e curgete
Prato Salmão com massa espiral, cenoura e courgetes^{1,2,3,4,14}
Ovolactovegetariana Soja com massa espiral, cenoura e courgetes^{1,3,6,8,11}
Sobremesa Banana

VE
(kJ) VE
(kcal)

198 47
1142 273
1256 298
269 64

Quinta

Sopa Sopa de alho-francês
Prato Frango assado com batata frita
Ovolactovegetariana Tofu c/ arroz de cenoura e batata frita^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

VE
(kJ) VE
(kcal)

217 51
798 191
1188 286
442 104

Sexta

Sopa Sopa de feijão-verde
Prato Arroz de pescada com delícias-do-mar^{1,2,3,4,6,12}
Ovolactovegetariana Arroz com legumes e ovo^{1,3,6,8,11}
Sobremesa Diospiro

VE
(kJ) VE
(kcal)

211 50
758 180
833 197
125 30



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, ¹³Tremçoço, 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57



Colégio Pestalozzi
Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

VE
(kJ) VE
(kcal)

Terça

Sopa Sopa de macedônia
Prato Peixe (paloco) com natas^{4,5,6,7}
Ovolactovegetariana Batata c/macedônia e ovo cozido³
Sobremesa Maçã golden

VE
(kJ) VE
(kcal)

221 52
595 143
508 121
442 104

Quarta

Sopa Sopa de legumes
Prato Massada de carne de vaca picada com cenoura^{1,6,10}
Ovolactovegetariana Massada de seitan com cenoura e legumes^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa Pera

VE
(kJ) VE
(kcal)

182 43
1066 253
660 157
269 64

Quinta

Sopa Creme de cenoura e courgette
Prato Panadinhos de tintureira c/ arroz de cenoura^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Ovolactovegetariana Legumes com tofu e arroz de cenoura^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

VE
(kJ) VE
(kcal)

198 47
1027 245
745 179
199 47

Sexta

Sopa Canja^{1,3,6,10}
Prato Carne de porco estufada com arroz de feijão
Ovolactovegetariana Croquetes de espinafres c/ arroz de feijão^{1,2,3,4,6,7,14}
Sobremesa Banana

VE
(kJ) VE
(kcal)

206 49
990 236
1192 286
110 26



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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57



Colégio Pestalozzi
Semana de 15 a 19 de dezembro 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	Lentilhas estufadas c/ arroz de tomate ^{1,6,8,10,11}	1091	260
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/ feijão, milho e courgetes ^{1,6,10}	1311	310
Sobremesa	Diospiro	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, macarronete, lombardo, cenoura) ^{1,3}	904	215
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan ^{1,3,6}	821	195
Sobremesa	Maçã starking	269	64

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Filetes de pescada no forno com batata á padeiro ⁴	502	120
Ovolactovegetariana	Omelete de espinafres com batata á padeiro ³	525	125
Sobremesa	Pera	199	47



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, ¹¹Sementes de sésamo, 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57



Colégio Pestalozzi
Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49
Prato	Bife de frango de cebolada com massa farfalle ^{1,6}	828	196
Ovolactovegetariana	Farfalle c/ seitan, cenoura e juliana de couve ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1095	260
Sobremesa	Laranja	201	47

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	237	56
Prato	Panadinhos de pescada c/ arroz de couve coração e cenoura ^{1,3,4,7}	1059	254
Ovolactovegetariana	Grão estufado com hortaliça e arroz	1004	239
Sobremesa	Maçã golden	110	26

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa			
Prato			
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	NATAL		
Prato			
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa			
Prato			
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			



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 rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57



Colégio Pestalozzi
Semana 29 de dezembro a 02 de janeiro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	944	224
Ovolactovegetariana	Seitan salteado com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1042	248
Sobremesa	Maçã starring	269	64

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Carne de porco à portuguesa (porco, pickles, batata) ^{5,6,12}	837	202
Ovolactovegetariana	Tofu estufado á portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	820	198
Sobremesa	Laranja	201	47

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa			
Prato			
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	ANO NOVO		
Prato			
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa			
Prato			
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			



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 rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.2.19 03/09/2025 10:57