Colégio Pestalozzi
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
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	Banana	110	26

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Bacalhau fresco cozido 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:[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

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

Colégio Pestalozzi
Semana 09 a 13 de novembro de 2026
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	269	64

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 macedónia e batata[4]	452	107
Ovolactovegetariana	Batata com macedónia e ovo cozido[3]	419	99
Sobremesa	Diospiro	155	37

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:[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

Colégio Pestalozzi
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
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[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	Maçã golden	269	64

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de lombardo	198	47
Prato	Tirinhas de frango 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	Diospiro	155	37

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, [13]Tremoço, [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

Ementa



Colégio Pestalozzi
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
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 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	Diospiro	155	37

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	230	54
Prato	Massada de pescada com cenoura e ervilhas[1,3,4]	688	163
Ovolactovegetariana	Grão com hortaliça, cenoura e massa[1,3,6,10]	1048	248
Sobremesa	Pera	199	47

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	Maçã starking	269	64



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, [13]Tremoço, [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 v1.2.19 03/09/2025 10:57

Colégio Pestalozzi
Semana 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026
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]	1101	263
Ovolactovegetariana	Seitan com arroz de tomate[1,3,5,6,7,8,9,10]	1042	248
Sobremesa	Maçã golden	269	64

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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de cenoura e curgete	198	47
Prato	Salmão com massa espiral, cenoura e courgetes[1,2,3,4,14]	1142	273
Ovolactovegetariana	Soja com massa espiral, cenoura e courgetes[1,3,6,8,11]	1256	298
Sobremesa	Laranja	201	47

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Frango assado com batata frita	798	191
Ovolactovegetariana	Tofu c/ arroz de cenoura e batata frita[1,3,5,6,7,8,9,10]	1188	286
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	442	104

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão-verde	211	50
Prato	Arroz de pescada[1,2,3,4,6,12]	758	180
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e soja[1,3,6,8,11]	833	197
Sobremesa	Pera	199	47

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, [13]Tremoço, [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

Ementa



Colégio Pestalozzi
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	118	28
Prato	Almôndegas de aves com esparguete[1,3,6,12]	991	236
Ovolactovegetariana	Soja estufada com esparguete[1,3,6,8,11]	1212	287
Sobremesa	Maçã golden	269	64

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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Massada de carne de vaca picada com cenoura[1,6,10]	1066	253
Ovolactovegetariana	Massada de seitan com cenoura e legumes[1,3,5,6,7,8,9,10]	660	157
Sobremesa	Maçã starking	269	64

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de cenoura e courgette	198	47
Prato	Panadinhos de pescada c/ arroz de cenoura[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1027	245
Ovolactovegetariana	Legumes com tofu e arroz de cenoura[1,3,5,6,7,8,9,10]	745	179
Sobremesa	Laranja	201	47

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja[1,3,6,10]	206	49
Prato	Carne de porco estufada com arroz de feijão	990	236
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz de feijão[1,2,3,4,6,7,14]	1192	286
Sobremesa	Banana	441	104



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, [13]Tremoço, [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 v1.2.19 03/09/2025 10:57

Colégio Pestalozzi
Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026
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	Banana	441	104

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Bacalhau fresco cozido com salada russa[3,4]	355	84
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido[3]	415	99
Sobremesa	Laranja	201	47

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	Diospiro	155	37

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: [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

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

Ementa

Colégio Pestalozzi
Semana de 21 a 25 de dezembro de 2026
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	Arroz doce[3,6,7]	1009	239

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	Clementina	201	47

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	Maçã golden	269	64



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 v1.2.19 03/09/2025 10:57

Colégio Pestalozzi
Semana de 28 a 31 de dezembro de 2026
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[5,6,12]	837	202
Ovolactovegetariana	Tofu estufado a portuguesa[1,3,5,6,7,8,9,10,12]	820	198
Sobremesa	Banana	441	104

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	64



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