

## COLÉGIO DE LAMAS

Semana de 5 a 9 de novembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>     |
| Prato       | Carne picada com esparguete <sup>1,3,12</sup>  |
| Dieta       | Solha com batata e legumes <sup>4</sup>        |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade e legumes <sup>12</sup> |
| Sobremesa   | Fruta da época                                 |

#### Terça

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                          |
| Prato       | Carne de porco aos cubos estufada com massa espiral <sup>1,3</sup> |
| Dieta       | Abrótea assada com arroz e legumes <sup>4</sup>                    |
| Vegetariana | Pimento recheado <sup>6</sup>                                      |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

#### Quarta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                    |
| Prato       | Calamares com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,14</sup> |
| Dieta       | Frango grelhado com arroz de cenoura                         |
| Vegetariana | Revolto de ervilhas e cogumelos                              |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

#### Quinta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      |
| Prato       | Perna de frango assada com arroz e salada <sup>12</sup>        |
| Dieta       | Peixe-espada grelhado com arroz e legumes cozidos <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Tortilha de legumes <sup>3,5,6</sup>                           |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

#### Sexta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Creme de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>        |
| Prato       | Lombo assado com castanhas, arroz e salada         |
| Dieta       | Cozido simples (frango, vaca) com batata e legumes |
| Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz <sup>1</sup>       |
| Sobremesa   | Fruta da época                                     |



Castanhas como fonte de hidratos de carbono:

"a castanha é um fruto sazonal cuja época de colheita decorre entre meados de outubro até finais de dezembro. Do ponto de vista nutricional, é maioritariamente constituída por hidratos de carbono e contém quantidades apreciáveis de fibra. É pobre em gordura e possui quantidades razoáveis de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes, em particular polifenóis"

Nutriciência à mesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## COLÉGIO DE LAMAS

Semana de 12 a 16 de novembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       |
| Prato       | Ovos mexidos com arroz <sup>3,5,6</sup>          |
| Dieta       | Abrótea cozida com batata e legumes <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Favas estufadas com arroz                        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                   |

#### Terça

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>               |
| Prato       | Frango com <i>corn flakes</i> e arroz <sup>1,3,8,12</sup> |
| Dieta       | Solha assada com batata e legumes <sup>4</sup>            |
| Vegetariana | Tomate recheado   |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

#### Quarta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                     |
| Prato       | Bolinhos de bacalhau com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> |
| Dieta       | Bife de peru grelhado com arroz de legumes   |
| Vegetariana | Tarte de legumes com cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>                                  |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

#### Quinta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                   |
| Prato       | Feijoada à transmontana <sup>1,3,6,7</sup>                  |
| Dieta       | Misto de peixe grelhado com arroz e legumes <sup>4,14</sup> |
| Vegetariana | Legumes à Brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>                    |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

#### Sexta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>     |
| Prato       | Pizza de fiambre e cogumelos <sup>1,6,7</sup> |
| Dieta       | Bife de frango grelhado com arroz de legumes  |
| Vegetariana | Pizza vegetariana <sup>1,6,7</sup>            |
| Sobremesa   | Fruta da época                                |



Sopa como fonte de hortaliças e legumes:

"a sopa corresponde a uma forma saudável e saborosa de confeccionar hortícolas, sendo vantajoso iniciar as refeições principais com um prato de sopa rica em hortaliças e legumes."

Nutriciência à mesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijta, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## COLÉGIO DE LAMAS

Semana de 19 a 23 de novembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                       |
| Prato       | Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup> |
| Dieta       | Red fish assado com batata e legumes <sup>4</sup>               |
| Vegetariana | Legumes à Brás <sup>1</sup>                                     |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

#### Terça

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>     |
| Prato       | Pá de porco assada com arroz <sup>12</sup>       |
| Dieta       | Pescada assada ao natural com arroz <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz <sup>1</sup>     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                   |

#### Quarta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> |
| Prato       | Jardineira de carnes <sup>1,3,6,7</sup>          |
| Dieta       | Solha grelhada com batata e salada <sup>4</sup>  |
| Vegetariana | Jardineira vegetariana <sup>6</sup>              |
| Sobremesa   | Fruta da época                                   |

#### Quinta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato       | Douradinhos no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> |
| Dieta       | Frango grelhado com arroz de ervilhas   |
| Vegetariana | Arroz de caril com legumes  |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

#### Sexta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       |
| Prato       | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>          |
| Dieta       | Salmão grelhado com batata e legumes <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Bolonhesa de lentilhas <sup>1,3,6,8,11</sup>      |
| Sobremesa   | Fruta da época                                    |



Proteína com peso, conta e medida:

"as proteínas devem fazer parte da alimentação diária, com uma contribuição de cerca de 15-20% do total energético diário. Segundo as recomendações da Roda do Alimentos, consumo diário de carne, pescado ou ovos deve variar entre 45 a 135 g."

Nutriciência à mesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## COLÉGIO DE LAMAS

Semana de 26 a 30 de Novembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         |
| Prato       | Bacalhau à Brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>       |
| Dieta       | Frango grelhado com arroz de legumes <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Legumes à Brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>          |
| Sobremesa   | Fruta da época                                    |

#### Terça

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>     |
| Prato       | Nuggets de Frango com arroz <sup>12</sup>        |
| Dieta       | Pescada assada com arroz e brócolos <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz <sup>1</sup>     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                   |

#### Quarta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       |
| Prato       | Rissóis de carne <sup>1,3,6,7</sup>                    |
| Dieta       | Solha grelhada com batata cozida e salada <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Jardineira vegetariana <sup>6</sup>                    |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

#### Quinta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>      |
| Prato       | Frango assado com arroz <sup>1,8,12</sup>      |
| Dieta       | Raia com arroz e legumes <sup>1,3,4,5,6</sup>  |
| Vegetariana | Arroz branco de caril com legumes <sup>1</sup> |
| Sobremesa   | Fruta da época                                 |

#### Sexta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       |
| Prato       | Rojões à portuguesa <sup>1,3,12</sup>             |
| Dieta       | Salmão grelhado com batata e legumes <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Pizza <sup>1,3,6,8,11</sup>                       |
| Sobremesa   | Fruta da época                                    |



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"

Nutriciência à mesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

