

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

EMENTA Almoço

07 a 11 de abril | 2025

Segunda

| Dia Mundial da Saúde



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,3	1,1	1,2	0,2
Prato do Dia	Hambúrguer de vaca no forno com cebolada + arroz branco ^{1,3,6,7,12}	1412	336	10,7	2,9	39,6	0,3	19,7	0,5
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Feijão verde cozido	106	25,4	0,3	0,1	3,9	1,9	0,3	3,1
Opção	Medalhões de pescada assados em cama de legumes + batata assada com alho e ervas aromáticas ^{4,9,10}	1215	290	12,4	1,8	36,4	3,7	5,7	0,6
Dieta	Macarronada de carne de porco com cenoura ^{1,3,6,12}	1668	397	15,8	4,7	38,0	2,1	23,3	0,4
Ovolactovegetariana	Hambúrguer vegetariano no forno + Arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12}	1914	454	10,1	1,6	76,1	3,5	12,6	0,3

Terça

| Dia Internacional do Cigano



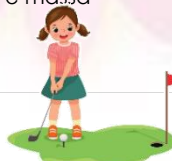
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e cenoura ^{7,12}	375	89	2,6	0,4	12,8	1,4	2,9	0,2
Prato do Dia	Filetes de pescada assados com azeitonas + Salada Russa ^{4,13}	1214	289	9,9	1,5	25,3	2,7	22,2	1,0
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Espinafres salteados	397	95	8,9	1,2	1,0	2,7	0,7	0,2
Opção	Bife de vaca estufado + arroz branco ¹²	1482	352	9,3	2,4	42,9	0,4	23,6	0,6
Dieta	Salada de pota com batata, macedónia e molho verde ^{12,14}	1506	357	11,3	1,7	35,9	3,3	25,0	0,9
Ovolactovegetariana	Fritatta de legumes ³	745	179	12,0	3,2	2,0	1,1	14,0	0,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate com espinafres ^{7,12}	266	64	2,5	0,4	7,3	1,7	1,9	0,4
Prato do Dia	Bife de frango à Pizzaiola (gratinado com molho de tomate e queijo ralado) + massa espiral ^{1,3,6,7}	1910	455	16,3	4,9	36,5	2,1	39,3	0,9
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Couves-de-bruxelas assadas com mel e paprika ^{1,9,10,12}	558	133	9,3	1,5	10	3,6	0,3	9,7
Opção	Bacalhau com broa ^{1,4}	1248	296	7,6	1,1	38,5	2,5	16,6	2,6
Dieta	Pá de porco aos cubos estufada + arroz branco ¹²	2068	493	22,2	6,6	42,8	0,3	29,8	0,6
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes com queijo e massa ^{1,3,6,7,10}	1176	279	6,1	3,0	43,0	3,4	10,7	0,5

Quinta

| Dia do Golfista



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	284	68	2,3	0,4	8,2	1,2	2,1	0,2
Prato	Arroz de atum ^{4,12}	1429	340	13,3	1,9	39,8	0,5	14,7	1,3
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Couve-flor e cenoura baby salteada	104	25	0,1	0,0	3,9	2,2	0,4	3,3
Opção	Carne de vaca assada + Massa farfalle ^{1,3,6,12}	2244	535	27,0	9,6	36,6	2,3	36,5	0,6
Dieta	Abrótea estufada com Batata estufada às rodelas ^{4,12}	1354	321	6,3	0,9	37,7	2,9	26,8	0,6
Ovolactovegetariana	Arroz Mediterrânico ^{8,12}	1817	432	5,7	0,5	76,7	9,2	17,3	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	375	89	2,0	0,6	11,3	2,3	4,4	0,7
Prato	Strogonoff de porco + Massa espiral ^{1,3,6,7}	1796	427	13,1	4,3	42,6	1,6	33,6	0,8
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Brócolos cozidos ^{7,12}	114	27	0,8	0,1	1,5	3,5	0,3	1,2
Opção	Filete de fogueiro com crosta de ervas aromáticas e pão ralado + arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1974	470	17,0	2,7	55,1	0,8	21,7	1,0
Dieta	Empadão de aves ^{1,3,6,7,8,11,12}	1122	266	5,2	1,1	21,6	0,5	32,0	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão de soja e legumes ^{1,3,6,7,8,11,12}	1372	326	6,2	1,7	31,3	8,7	30,4	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DO CASTANHEIRO

EMENTA Almoço

14 a 18 de abril | 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{7,12}	378	90	1,3	0,3	14,7	4,5	2,9	0,3
Prato do Dia	Douradinhos no forno + arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1548	368	7,3	1,0	61,4	2,7	12,0	0,9
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Feijão-verde cozido	106	25,4	0,3	0,1	3,9	1,9	0,3	3,1
Opção	Empadão de carne de vaca ^{3,7,12}	1338	320	16,4	5,6	21,6	0,5	20,5	0,4

Terça

| Dia Mundial da Arte



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato do Dia	Perna de porco assada com ananás + massa espiral ^{1,3,6}	1925	460	22,8	6,9	40,1	6,2	22,6	0,5
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Brócolos cozidos ^{7,12}	114	27	0,8	0,1	1,5	3,5	0,3	1,2
Opção	Bife de atum grelhado + arroz de feijão verde ⁴	1667	396	9,1	2,7	40,0	0,1	37,5	0,5

Quarta

| Dia Mundial da Voz



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com arroz	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato do Dia	Medalhões de pescada assados + batatas salteadas ⁴	1075	255	7,0	1,0	40,7	2,8	5,4	0,4
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Cenoura aos cubos e milho cozidos	297	71	0,8	0,1	16	2,6	0,8	4,2
Opção	Cubos de peito de frango assado com maçã + massa tricolor ^{1,3,6,10}	803	189	1,0	0,5	38,4	4,3	6,5	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate com massinhas ^{1,3,6,7,10,12}	383	91	2,4	0,4	14,0	1,7	2,4	0,3
Prato do Dia	Frango estufado à Camponesa (cogumelos e cenoura) + arroz branco ^{1,10,12}	753	179	5,5	1,0	4,1	0,8	27,8	0,6
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Couve-flor cozida	125	30	0,2	0,0	3,4	3,8	0,3	2,9
Opção	Abrótea estufada com batata estufada ^{4,12}	1354	321	6,3	0,9	37,7	2,9	26,8	0,6



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 rija, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

EMENTA Almoço

21 a 25 de abril | 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com cenoura raspada ^{7,12}	239	57	2,2	0,4	7,2	1,6	1,3	0,3
Prato do Dia	Almôndegas de vaca estufadas com Esparguete ^{1,3,6,12}	1487	353	11,1	3,3	42,5	2,6	19,4	1,6
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Feijão-verde cozido	106	25,4	0,3	0,1	3,9	1,9	0,3	3,1
Opção	Arroz de marisco ^{1,2,3,4,6,12,14}	1151	272	4,4	0,6	43,7	1,3	14,0	1,0



Terça

| Dia Mundial da Terra

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico com hortaliças ^{7,12}	356	85	2,6	0,4	11,2	1,2	2,8	0,2
Prato do Dia	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) e azeitonas ^{3,4,13}	1217	289	7,6	1,3	36,3	3,0	16,0	1,4
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Cogumelos salteados	364	87	1,3	0,7	1,9	1,2	0,5	2,4
Opção	Panados de frango no forno + Massa espiral ^{1,3,6,7,12}	1583	375	6,8	1,4	50,6	4,0	27,0	2,1



Quarta

| Dia Mundial do Escutismo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	375	89	2,0	0,6	11,3	2,3	4,4	0,7
Prato do Dia	Carne de porco estufada com legumes e macarrão ^{1,3,6,12}	2065	492	22,0	6,7	39,3	1,6	31,6	0,6
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Curgete e cenoura às rodelas salteada	383	92	8,2	1,2	3,4	1,2	0,4	3,0
	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4,13}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e tomate ^{7,12}	347	82	1,3	0,3	14,1	4,9	2,3	0,4
Prato do Dia	Filete assado com alho, limão + arroz de tomate ⁴	1381	327	7,9	1,2	40,5	0,8	22,9	0,5
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Couves-de-bruxelas assadas com mel e paprika ^{1,9,10,12}	558	133	9,3	1,5	10	3,6	0,3	9,7
Opção	Tortilha de carne no forno com legumes ^{3,5,6,12}	1436	345	19,8	5,0	22,3	0,8	18,1	0,8

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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

EMENTA Almoço

28 de abril a 02 de maio | 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	333	79	1,4	0,3	12,5	3,6	2,5	0,3
Prato do Dia	Filetes de pescada panados no forno + arroz colorido ^{1,3,4,7}	1351	321	3,6	0,6	55,4	2,9	15,6	0,8
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Brócolos cozidos	114	27	0,8	0,1	1,5	3,5	0,3	1,2
Opção	Esparguete à bolonhesa com cogumelos ^{1,3,6,12}	1693	403	16,8	5,5	38,6	1,7	23,4	0,5
Dieta	Filetes de pescada assados + batatas salteadas ⁴	1426	338	8,4	1,2	40,7	2,8	23,0	0,6
Ovolactovegetariana	Panadinhos de tofu no forno + arroz colorido ^{1,6,10,12}	1272	303	9,4	1,9	38,3	1,1	13,9	0,6

Terça

| Dia Mundial da Dança



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	403	95	1,5	0,3	14,5	3,8	3,4	0,3
Prato do Dia	Frango de fricassé + esparguete ^{1,3,6}	1774	422	14,5	1,6	39,5	1,7	32,0	0,8
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Legumes salteados	429	103	8,2	1,2	3,8	1,5	0,4	1,8
Opção	Lulas guisadas com batata estufada ¹⁴	1296	307	6,3	1,0	35,1	3,3	25,7	1,2
Dieta	Bife de vaca estufado + Massa espiral ^{1,3,6}	1431	339	9,1	2,5	38,6	1,7	25,2	0,5
Ovolactovegetariana	Quiche de espinafres ^{1,3,6,7}	778	211	24,6	11,6	17,4	1,5	12,7	1,3

Quarta

| Dia Mundial do Jazz



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com arroz	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato do Dia	Salada de migas de paloco e grão (paloco, batata, ovo, salsa e cebola) ^{3,4,13}	1630	387	8,5	1,3	49,4	3,4	24,9	1,5
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Cenoura baby	83	20	0,0	0,0	4,5	0,6	0,4	3,8
Opção	Costeletas estufadas + Massa penne ^{1,3,6,12}	2001	477	22,5	7,0	39,4	2,2	29,4	0,7
Dieta	Medalhões de pescada estufados + Arroz de tomate ⁴	1531	363	8,2	1,2	43,3	0,8	28,2	0,6
Ovolactovegetariana	Curgete recheada com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + Arroz de tomate ^{1,3,6,7,10,11}	1384	328	6,5	0,9	54,7	1,7	11,1	0,4

Sexta

| Dia do Atum



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão vermelho com abóbora ^{7,12}	361	86	2,2	0,4	12,6	0,9	3,3	0,2
Prato do Dia	Lasanha de atum com legumes ^{1,3,4,6,7,10}	2301	548	22,3	6,5	59,9	2,8	26,3	1,6
Salada / Hortícolas	Salada Mista / Espinafres salteados	397	95	8,9	1,2	1,0	2,7	0,7	0,2
Opção	Chili de carne de vaca picada + arroz branco ^{6,12,13}	2056	491	17,2	5,4	52,8	0,7	30,9	0,4
Dieta	Abrótea assada com pimentos vermelhos e Batata assada ^{4,12}	1314	312	7,2	1,0	34,2	2,6	25,8	0,5
Ovolactovegetariana	Chili de soja + arroz branco ^{1,6,8,11,12}	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3

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 rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal