



Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL

Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019
Almoço



Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3}
Dieta	Esparguete com carne picada ao natural ^{1,3}
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa Camponesa com favas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada cozida com batata cozida ⁴
Dieta	Pescada cozida com batata cozida ⁴
Salada	Salada de cenoura raspada e milho
Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,3,5,6,7}
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco assada com batata assada ¹²
Dieta	Carne de porco assada ao natural com batata assada
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa de brócolos e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada grelhada com puré de batata e legumes ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e legumes ⁴
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷
Lanche	Iogurte de aroma e pão com doce ^{1,3,5,6,7,8,11}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Costeletas grelhadas com feijão preto e arroz
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz
Salada	Salada de alface e beterraba
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.



Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

Almoço



Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Mil folhas de batata com creme de pescada e espinafres ^{4,5,6,7}
Dieta	Pescada cozida com batata cozida ⁴
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco assada com batata assada ¹²
Dieta	Carne de porco assada ao natural com batata assada
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombinhos de salmão com arroz alegre ⁴
Dieta	Lombinhos de salmão com arroz alegre ⁴
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Jardineira de carnes ^{1,3,6,7}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
Salada	Salada de couve-roxa, milho e repolho
Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,3,5,6,7}
Lanche	Iogurte de aroma e pão com doce ^{1,3,5,6,7,8,11}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Besugo assado com batatinha ⁴
Dieta	Besugo assado com batatinha ⁴
Salada	Salada de tomate e pimento
Sobremesa	Fruta
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.



Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

Almoço



Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de carne de vaca com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Empadão de carne de vaca com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Salada	Salada colorida
Sobremesa	Fruta
Lanche	iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Red fish grelhado com arroz de legumes ⁴
Dieta	Red fish grelhado com arroz de legumes ⁴
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa juliana com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco estufada com arroz
Dieta	Carne de porco estufada com arroz
Salada	Salada de couve-roxa, milho e repolho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada assada com batata assada ⁴
Dieta	Pescada assada com batata assada ⁴
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷
Lanche	iogurte de aroma e pão com doce ^{1,3,5,6,7,8,11}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete com carnes ^{1,3}
Dieta	Esparguete com carnes ao natural ^{1,3}
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.



Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL

Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Almoço



Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa Camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão grelhado com batata cozida ⁴
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida ⁴
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco à Portuguesa com arroz ^{5,6,12}
Dieta	Carne de porco assada ao natural com arroz
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixes ^{1,2,3,4,6}
Dieta	Arroz de peixes ^{1,2,3,4,6}
Salada	Salada de couve roxa, pimento e tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7,11}
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de frango assada com arroz ¹²
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte de aroma e pão com doce ^{1,3,5,6,7,8,11}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Saladinha de peixe (peixe, cenoura, batata) ⁴
Dieta	Saladinha de peixe (peixe, cenoura, batata) ⁴
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,3,5,6,7}
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.





Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura ^{1,6}
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura ^{1,6}
Salada	Salada de alface, beterraba e milho ¹²
Sobremesa	Fruta
Lanche	iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de peixe ⁴
Dieta	Salada de peixe ⁴
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Fruta
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarrão com carne picada de vaca ^{1,3}
Dieta	Carne picada de vaca com macarrão ^{1,3}
Salada	Salada de alface e milho
Sobremesa	Bolo de limão ^{1,3,5,6}
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7,11}
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de tamboril ⁴
Dieta	Arroz de tamboril estufado ao natural ⁴
Salada	Salada de cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta
Lanche	iogurte de aroma e pão com doce ^{1,3,5,6,7,8,11}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Roti de peru assado com arroz alegre ¹²
Dieta	Roti de peru assado ao natural com arroz alegre
Salada	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,7,8,12}
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.



Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixes ^{1,2,3,4,6}
Dieta	Arroz de peixes ^{1,2,3,4,6}
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa juliana com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco estufada com massa talharim ^{1,3,7,10,14}
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa talharim ^{1,3,7,10,14}
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Chaputa grelhada com arroz de cenoura ⁴
Dieta	Chaputa grelhada com arroz de cenoura ⁴
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,3,5,6,7}
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,5,6,7,8,11}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7,11}
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de vaca estufada com arroz
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte de aroma e pão com doce ^{1,3,5,6,7,8,11}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de pescada grelhado com arroz ⁴
Dieta	Filete de pescada grelhado com arroz ⁴
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,11}

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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.

