PLANO DE EMENTA

COLÉGIO MIRAMAR

JUNHO 2018

Semana 9	01/jun
SOPA	CANJA (massa cuscus)[1,3,7]
PRATO	DOURADINHOS COM ARROZ DE LEGUMES[1,2,3,4,5,6,7,8,9]
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS[4]
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS[4]
VEGETARIANA	ALHO FRANCÊS À BRÁS
VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Semana 1	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun	08/jun
SOPA	CREME DE LEGUMES	FEIJÃO VERDE	NABIÇA	CREME DE LEGUMES	CANJA (massa cuscus)[1,3,7]
PRATO	ESPARGUETE COM ATUM[1,3,4,5,6,7]	ARROZ DE CARNES NO FORNO[1,5,6]	BACALHAU COM NATAS[1,3,4,5,6,7,8,11]	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA[1,3,7]	MEDALHÕES NO FORNO COM ERVAS AROMÁTICAS E BATATA CORADA[4]
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES COZIDOS[4]	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA[4]	FRANGO CORADO AO NATURAL COM GRELOS COZIDOS[3]	MEDALHÕES ASSADOS AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÓNIA COZIDA[4]
DIETA CELÍACA	FILETES DE PESCADA ESTUFADOS COM COUVE DE BRUXELAS E CENOURA COZIDA[4]	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA E FEIJÃO VERDE COZIDO	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA[4]	FRANGO CORADO AO NATURAL COM MASSA FUZILLI SEM GLÚTEN	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÓNIA COZIDA[4]
VEGETARIANA	ESPARGUETE COM LEGUMES (alho francês, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) COM MOLHO DE TOMATE	PAELLA VEGETARIANA (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) COM TOFU	RANCHO VEGETARIANO (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão)	GRATINADO DE LEGUMES COM FEIJÃO BRANCO E BATATA AOS CUBOS NO FORNO	ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (alho francês, repolho, cenoura e nabo aos cubos)
VERDURA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA DOCE	FRUTA DA ÉPOCA

Semana 2	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun	15/jun
SOPA	CREME DE ABÓBORA	FEIJÃO VERDE	CANJA (massa cuscus)[1,3,7]	CALDO VERDE (opção com chourico)[1,5,6,7,8,9,10,12]	ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE AVES DE TOMATADA COM MASSA ESPIRAL[1,2,3,5,6,7,8,10,11,13]	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	PERU ASSADO COM LARANJA, ARROZ E BATATA FRITA[5,6]	EMPADÃO DE ATUM (com arroz e ovo ralado)[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	FRANGO GUISADO COM ESPARGUETE[1,3,7]
DIETA GERAL	ALMÔNDEGAS DE AVES AO NATURAL COM BRÓCOLOS COZIDOS[3]	RED FISH ASSADO SIMPLES COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA[4]	PERU ASSADO SIMPLES COM FEIJÃO VERDE COZIDO	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS, BATATA E CENOURA[4]	PERNA DE FRANGO GRELHADA COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA ESPIRAL SEM GLÚTEN	RED FISH ASSADO SIMPLES COM ARROZ DE LEGUMES[4]	PERU ASSADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS, BATATA E CENOURA[4]	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN
VEGETARIANA	ESTUFADO DE SOJA E LEGUMES (repolho, abóbora e pimentos verdes com batata cozida)	STROGONOFF DE ERVILHAS E COGUMELOS (cogumelos, cenoura e bebidas de soja) COM ARROZ BRANCO	SALADA RICA DE GRÃO (azeitona, cenoura, tomate, brócolos, pimento verde e grão de bico) COM MASSA CUSCUS	ABÓBORA ASSADA COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ÁRABE (sultanas)	MACARRÃO SALTEADO COM COGUMELOS E LEGUMES (milho, cenoura e favas)
VERDURA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA DOCE	FRUTA DA ÉPOCA

Semana 3	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun	22/jun
SOPA	NABIÇA	CANJA (massa cuscus)[1,3,7]	CALDO VERDE (opção com chourico)[1,5,6,7,8,9,10,12]	CREME DE CENOURA	ALHO FRANCÊS
PRATO	RED FISH ASSADO NO FORNO COM BATATA CORADA[4,5,6]	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ DE LEGUMES	LASANHA DE ATUM COM ESPINAFRES[1,3,5,6,7]	PERNA DE FRANGO COM BATATA FRITA E ARROZ[5,6]	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS[4]
DIETA GERAL	RED FISH COZIDO COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA[4]	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE COZIDO	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA[4]	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM COUVE DE BRUXELAS E CENOURA COZIDA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS[4]
DIETA CELÍACA	RED FISH COZIDO COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA[4]	FEBRAS GRELHADAS COM MASSA FUZILLI SEM GLÚTEN	PESCADA COZIDA COM BATATA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA[4]	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	SOLHA GRELHADA COM BATATA E BRÓCOLOS COZIDOS[4]
VEGETARIANA	ESTUFADO DE COGUMELOS E LEGUMES (macedónia, cenoura ripada e couve de bruxelas)	ESTUFADO DE COURGETTE COM LEGUMES (lentilhas, cenoura e brócolos) COM BATATA COZIDA	FEIJÃO BRANCO GUISADO COM LEGUMES (tomate, beringela e alho francês) E MACARRONETE	EMPADÃO DE ARROZ COM LEGUMES (tomate, cenoura, alho francês e feijão encarnado)	CUSCUS DE LEGUMES (cenoura, tomate, macedónia, couve-flor e grão de bico)
VERDURA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA DOCE	FRUTA DA ÉPOCA

Semana 4	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun	29/jun
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS	LEGUMES	CREME DE ALFACE	CANJA (massa cuscus)[1,3,7]	HORTALIÇA
PRATO	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE[1,3,6,7]	MISTA DE PEIXE FRITA COM AÇORDA DE COENTROS OU ARROZ DE TOMATE[1,2,3,4,5,6,7]	LASANHA DE CARNE[1,3,5,6,7]	CALDEIRADA DE PEIXE[1,2,4,5,6]	FRANGO ASSADO COM ARROZ BRANCO E BATATA FRITA[5,6]
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS[4]	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM COUVE FLOR COZIDA	RED FISH COZIDO COM LEGUMES COZIDOS	PERNA DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM JULIANA DE LEGUMES COZIDA
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	PESCADA COZIDA COM BATATA E GRELOS COZIDOS[4]	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	SALADINHA DE PESCADA (ervilha, batata e cenoura)[4]	PERNA DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO E JULIANA DE LEGUMES COZIDA
VEGETARIANA	COTOVELINHOS ESTUFADOS COM VEGETAIS (cenoura, feijão verde, courgette e abóbora)	ARROZ COM SEITAN E LEGUMES (cenoura, milho e ervilhas)	PILAF DE LEGUMES (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e courgette)	CHILLI DE FEIJÃO PRETO COM SOJA E MACARRÃO AO ALHINHO	SALADA DE LEGUMES GRELHADOS COM GRÃO DE BICO
VERDURA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS [7]	FRUTA DA ÉPOCA

Alergéneos:

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.

NOTA: Dieta sem Glúten

NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de pão [1]

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o *Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007),* e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana, SA