



30
anos·years
1984 / 2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 21 a 25 de novembro -

SEGUNDA-FEIRA		21/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de cenoura		4,5	4,6	34,3	201,0
Prato	Bifinhos de Perú com cogumelos, arroz e salada de couve roxa		31,1	6,3	56,0	412,0
Opção	Batata recheada com legumes e tofu e salada		5,7	3,4	115,0	504,0
Sobremesa	Fruta da época					
Total refeição			35,6	10,9	90,3	613,0

TERÇA-FEIRA		22/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de Espinafres		5,0	8,6	34,8	240,0
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura baby e brócolos		23,2	6,2	34,5	290,0
Opção	Lentilhas estufadas com salada de cenoura		5,9	3,9	12,9	112,0
Sobremesa	logurte		0,3	0,0	3,0	13,0
Total refeição			28,5	14,8	72,3	543,0

QUARTA-FEIRA		23/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de Tomate		4,6	4,6	34,7	203,0
Prato	Carne de porco no forno com esparguete salteado em azeite e alho, salada de alface e laranja		25,3	9,7	17,8	265,0
Opção	Legumes mistos com esparguete salteado em azeite e alho, salada de alface e laranja		25,3	9,7	17,8	265,0
Sobremesa	Fruta da época					
Total refeição			29,9	14,3	52,5	468,0

QUINTA-FEIRA		24/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Sopa de feijão verde com hortelã		0,7	4,6	3,5	59,0
Prato	Peixe à Brás e salada de alface		21,8	5,4	3,2	149,0
Opção	Alho francês à Brás e salada de alface		8,1	8,5	21,6	198,0
Sobremesa	logurte natural e de aromas de fruta		4,4	1,8	16,6	100,0
Total refeição			26,9	11,8	23,3	308,0

SEXTA-FEIRA		25/11/2016	Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
Sopa	Creme de courgete com couve portuguesa		1,0	4,7	18,2	128,0
Prato	Arroz de aves e salada de alface e beterraba		35,1	24,3	40,9	529,0
Opção	Soja com legumes e arroz		29,2	3,5	63,5	423,0
Sobremesa	Fruta da época					
Total refeição			36,1	29,0	59,1	657,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais



30
anos-years
1984 / 2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro -

		Proteína	Lipidos	Hidratos carbono	Valor calorico
SEGUNDA-FEIRA	28/11/2016				
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	1,1	4,6	4,1	63,0
Prato	Strogonoff de vitela com massa Penne e salada de cenoura raspada	10,2	9,8	18,7	206,0
Opção	Massa com cogumelos e natas	5,4	7,5	17,8	161,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		11,3	14,4	22,8	269,0
TERÇA-FEIRA	29/11/2016				
Sopa	Creme de agrião	1,0	3,5	6,1	60,0
Prato	Pescada dourada com arroz de cenoura e salada de alface	10,9	8,3	20,5	203,0
Opção	Batata recheada de legumes com salada de alface e cenoura	12,1	1,4	20,1	144,0
Sobremesa	Doce	0,0	0,0	0,0	0,0
Total refeição		11,9	11,8	26,6	263,0
QUARTA-FEIRA	30/11/2016				
Sopa	Legumes	1,0	3,5	6,1	60,0
Prato	Ranchinho	14,0	10,2	26,5	254,0
Opção	Massa com tofu e legumes salteados	15,9	8,0	72,2	434,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		15,0	13,7	32,6	314,0
QUINTA-FEIRA	01/12/2016				
Sopa					
Prato	feriado				
Opção					
Sobremesa					
Total refeição		0,0	0,0	0,0	0,0
SEXTA-FEIRA	02/12/2016				
Sopa	Abóbora	1,9	4,6	14,5	109,0
Prato	Carne de porco à Portuguesa e salada de alface	7,4	9,4	12,5	165,0
Opção	Soja estufada com batata frita e salada de alface	4,1	3,2	40,9	213,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		9,3	14,0	27,0	274,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais



30
anos-years
1984 / 2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 05 a 09 de dezembro -

SEGUNDA-FEIRA 05/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Sopa de couve Portuguesa	2,2	2,1	16,0	94,0
Prato	Frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface	13,3	3,5	18,3	160,0
Opção	Lentilhas com legumes e tofu	9,9	4,9	18,0	157,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		15,5	5,6	34,3	254,0
TERÇA-FEIRA 06/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de abóbora	1,8	4,2	13,2	100,0
Prato	Gratinado de atum e cavala com massa, salada de couve branca e cenoura	16,5	11,3	20,4	251,0
Opção	Peixe cozido com batata e legumes	9,5	3,7	8,0	104,0
Sobremesa					
Total refeição		18,3	15,5	33,6	351,0
QUARTA-FEIRA 07/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Sopa de peixe e coentros	7,4	5,7	10,0	121,0
Prato	Jardineira de vitela	11,0	10,8	6,6	169,0
Opção	Hamburguer de soja com arroz de legumes	0,1	8,4	15,7	197,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		18,4	16,5	16,6	290,0
QUINTA-FEIRA 08/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa					
Prato	Feriado				
Opção					
Sobremesa					
Total refeição		0,0	0,0	0,0	0,0
SEXTA-FEIRA 09/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de alho francês	3,0	6,3	14,2	127,0
Prato	Perna de peru com massa fusilli e salada de couve roxa	12,1	6,0	13,7	159,0
Opção	Penne com legumes, molho de tomate e manjeriço	15,9	8,0	40,6	244,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		15,1	12,3	27,9	286,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais



30
anos-years
1984 / 2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 12 a 16 de dezembro -

SEGUNDA-FEIRA 12/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Grão com espinafre	4,8	3,2	20,7	134,0
Prato	Bolonhesa de Vitela e salada de cenoura raspada	13,5	10,0	21,4	232,0
Opção	Courgette estufada com esparguete e salada de cenoura raspada	3,9	4,0	39,6	215,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		18,3	13,2	42,1	366,0
TERÇA-FEIRA 13/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de galinha e milho	15,3	39,0	0,2	401,0
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de grelos	12,6	3,1	27,8	193,0
Opção	Arroz de legumes e tofu	38,4	5,3	47,2	394,0
Sobremesa	logurte	9,2	16,6	29,1	308,0
Total refeição		37,1	58,7	57,1	902,0
QUARTA-FEIRA 14/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Caldo verde	1,8	17,5	10,6	209,0
Prato	Frango assado no forno com batata frita e salada de alface tomate e cebola	7,6	13,9	8,9	194,0
Opção	Cogumelos salteados e salada alface, tomate e cebola	3,8	4,6	38,1	214,0
Sobremesa	Fruta da época				
Total refeição		9,4	31,4	19,5	403,0
QUINTA-FEIRA 15/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Juliana	2,1	2,5	15,0	92,0
Prato	Massinha de Salmão aromatizada com coentros	10,8	11,6	26,6	257,0
Opção	Peixe no forno com legumes	6,7	2,0	12,5	96,0
Sobremesa	Gelatina	0,3	5,8	3,0	13,0
Total refeição		13,2	19,9	44,6	362,0
SEXTA-FEIRA 16/12/2016		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico
Sopa	Creme de legumes	1,6	5,8	10,1	100,0
Prato	Carne de porco assada com laranja e mel e purê de batata, salada de couve roxa	13,9	11,5	16,9	230,0
Opção	Tofu com legumes e arroz de milho e cenoura	6,5	4,5	36,1	216,0
Sobremesa	Doce				
Total refeição		15,5	17,3	27,0	330,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006). Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais



30
anos-years
1984 / 2014



COLÉGIO
INTERNACIONAL DE
VILAMOURA
INTERNATIONAL
SCHOOL

EMENTA

- Semana de 19 a 23 de dezembro -

		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calorico
SEGUNDA-FEIRA	19/12/2016				
Sopa	Creme de cenoura	0,8	2,5	6,0	51,0
Prato	Hamburguer/febras com penne em molho de tomate e manjeriçõ e salada de alface	16,5	9,1	12,4	199,0
Opção	Macarrão em molho de tomate e manjeriçõ com soja e salada de cenoura	32,0	3,9	38,9	339,0
Sobremesa	Fruta da época				
	Total refeição	17,3	11,6	18,4	250,0
TERÇA-FEIRA	20/12/2016				
Sopa	Creme de espinafres	2,2	3,8	15,4	107,0
Prato	Solha no forno com batata, brócolos e couve-flor	6,3	1,7	12,5	92,0
Opção	Salada de feijão frade com tofu	20,5	1,6	48,1	294,0
Sobremesa	logurte	4,4	1,8	16,6	100,0
	Total refeição	12,9	7,3	44,5	299,0
QUARTA-FEIRA	21/12/2016				
Sopa	Tomate	2,1	2,2	16,2	94,0
Prato	Feijoada à Brasileira	13,5	10,4	28,6	264,0
Opção	Cous-cous de legumes e soja, salada de couve roxa	15,5	4,4	27,9	216,0
Sobremesa	Fruta da época				
	Total refeição	15,6	12,6	44,8	358,0
QUINTA-FEIRA	22/12/2016				
Sopa	Canja de galinha	11,9	19,6	14,7	284,0
Prato	Bacalhau com Natas e salada de alface	8,1	3,0	11,3	106,0
Opção	Quiche de legumes	5,8	14,7	15,3	190,0
Sobremesa	Doce				
	Total refeição	20,0	22,6	26,0	390,0
SEXTA-FEIRA	23/12/2016				
Sopa	Creme de courgette e couve portuguesa	1,9	3,3	12,7	89,0
Prato	Frango de caril com arroz e salada de couve roxa	12,9	3,1	19,9	162,0
Opção	Caril de legumes com arroz branco	7,1	2,0	38,6	222,0
Sobremesa	Fruta da época				
	Total refeição	14,8	6,4	32,6	251,0

NOTA:

Os valores nutricionais foram calculados a partir da Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006).
Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais