



**30**  
anos-years  
1984-2014



COLÉGIO  
INTERNACIONAL DE  
VILAMOURA  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

## EMENTA

- Semana de 05 a 09 de fevereiro -

### Segunda

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme cenoura  | 408     | 97        | 5,0      | 0,7         | 10,9   | 1,4        | 1,5       | 0,0     |
| Prato     | Peito de frango com purê de maçã, esparguete e salada de cenoura <sup>1,3,7,14</sup> | 1917    | 453       | 7,8      | 1,4         | 59,4   | 4,9        | 33,8      | 1,2     |
| Sobremesa | Frutas   | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Penne com legumes e tofu <sup>1,3,7,14</sup>   | 1001    | 237       | 6,0      | 0,9         | 36,7   | 2,7        | 7,2       | 0,0     |

### Terça

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme espinafres   | 886     | 210       | 5,1      | 0,7         | 34,4   | 3,0        | 4,8       | 1,1     |
| Prato     | Solha frita com arroz primavera e salada de alface <sup>4,5,6,12</sup> | 3080    | 736       | 33,8     | 4,1         | 52,8   | 5,1        | 19,6      | 2,5     |
| Sobremesa | logurte aroma banana <sup>7</sup>                                      | 421     | 100       | 1,8      | 1,2         | 16,6   | 0,0        | 4,4       | 0,2     |
| Opcao     | Lentilhas estufadas com salada de cenoura                              | 324     | 77        | 3,6      | 0,5         | 8,4    | 0,9        | 1,9       | 2,0     |

### Quarta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa tomate   | 456     | 109       | 5,2      | 0,7         | 12,7   | 1,4        | 1,9       | 1,1     |
| Prato     | Lasanha de carne c/ legumes e couve roxa <sup>1,3,5,6,7</sup> | 2209    | 525       | 19,1     | 6,1         | 61,7   | 3,8        | 24,7      | 0,3     |
| Sobremesa | Frutas  | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Lasanha de legumes <sup>1,3,5,6,7</sup>                       | 1666    | 395       | 9,6      | 2,4         | 62,7   | 4,5        | 12,3      | 0,2     |

### Quinta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme courgette   | 466     | 111       | 3,5      | 0,5         | 16,2   | 2,3        | 2,5       | 1,1     |
| Prato     | Empadão arroz c/ atum e legumes chineses <sup>1,4,6</sup> | 1881    | 448       | 17,7     | 2,1         | 49,3   | 1,3        | 21,7      | 2,0     |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                          | 347     | 82        | 0,2      | 0,0         | 18,0   | 18,0       | 2,0       | 0,6     |
| Opcao     | Legumes salteados com tofu e arroz branco <sup>6</sup>    | 2052    | 485       | 4,7      | 0,9         | 54,3   | 2,8        | 48,0      | 1,1     |

### Sexta

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Couve portuguesa   | 466     | 111       | 3,5      | 0,5         | 16,2   | 2,3        | 2,5       | 1,1     |
| Prato     | Wrap de legumes e frango <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup> | 1514    | 364       | 19,0     | 1,9         | 20,9   | 0,7        | 26,5      | 1,2     |
| Sobremesa | Frutas   | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Açorda de courgette <sup>1,3,6,7,8,12</sup>              | 1411    | 338       | 10,7     | 1,0         | 44,8   | 5,2        | 13,3      | 2,1     |

#### NOTA:

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 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - 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.

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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



**30**  
anos-years  
1984-2014



COLÉGIO  
INTERNACIONAL DE  
**VILAMOURA**  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

## EMENTA

- Semana de 12 a 16 de fevereiro -

### Segunda

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Couve flôr  | 283     | 68        | 5,0      | 0,7         | 4,1    | 1,4        | 1,1       | 1,0     |
| Prato     | Bife de peru panado no forno com esparregado de espinafre e penne <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13</sup> | 1309    | 311       | 10,4     | 1,6         | 26,0   | 1,9        | 28,0      | 1,3     |
| Sobremesa | Frutas  | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Penne com espinafre e tofu <sup>1,6</sup>   | 935     | 222       | 7,3      | 1,3         | 30,3   | 2,6        | 8,5       | 2,0     |

### Quarta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de legumes                                  | 276     | 66        | 3,5      | 0,5         | 6,5    | 1,2        | 1,3       | 1,0     |
| Prato     | Ranchinho <sup>1,3,6,7,14</sup>                   | 2359    | 562       | 23,6     | 5,5         | 51,8   | 2,9        | 33,1      | 0,5     |
| Sobremesa | Frutas  | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Grão estufado com soja e massa <sup>1,2,3,7</sup> | 2611    | 620       | 11,2     | 1,5         | 95,2   | 6,2        | 26,6      | 2,0     |

### Quinta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Canja de galinha <sup>1,3,7</sup>                               | 758     | 183       | 14,5     | 2,2         | 7,6    | 0,0        | 6,7       | 1,6     |
| Prato     | Filetes de pescada dourados com salada russa <sup>1,3,5,6</sup> | 1441    | 346       | 23,2     | 3,7         | 7,4    | 1,6        | 25,9      | 0,6     |
| Sobremesa | logurte aroma banana <sup>7</sup>                               | 421     | 100       | 1,8      | 1,2         | 16,6   | 0,0        | 4,4       | 0,2     |
| Opcao     | Ovo com batata cozida cenoura e brócolos <sup>3</sup>           | 1475    | 351       | 11,1     | 2,2         | 49,0   | 1,4        | 12,2      | 1,2     |

### Sexta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme abóbora   | 486     | 116       | 5,0      | 0,7         | 15,0   | 1,8        | 2,0       | 1,0     |
| Prato     | Paella (frango, porco, arroz) c/ alface <sup>14</sup>                                     | 935     | 224       | 13,2     | 3,4         | 2,9    | 1,3        | 22,2      | 0,3     |
| Sobremesa | Frutas  | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Soja estufada com arroz de cenoura e ervilha e salada de alface <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup> | 1786    | 424       | 11,8     | 3,6         | 61,5   | 3,5        | 15,7      | 3,6     |

#### NOTA:

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 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - 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.

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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



**30**  
anos-years  
1984 2014



COLÉGIO  
INTERNACIONAL DE  
**VILAMOURA**  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

## EMENTA

- Semana de 19 a 23 de fevereiro -

### Segunda

|           |                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa couve portuguesa      | 893        | 212          | 5,1         | 0,7            | 34,9      | 3,4           | 4,9          | 1,1        |
| Prato     | Chili carne e arroz branco | 1794       | 428          | 13,4        | 4,9            | 48,0      | 0,4           | 28,4         | 1,1        |
| Sobremesa | Frutas                     | 1548       | 367          | 2,4         | 0,4            | 73,4      | 71,3          | 5,1          | 0,1        |
| Opcao     | Feijoada de legumes        | 929        | 219          | 0,3         | 0,1            | 48,2      | 1,2           | 4,7          | 1,0        |

### Terça

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa nabiças   | 430        | 102          | 3,5         | 0,5            | 14,6      | 1,8           | 2,2          | 1,0        |
| Prato     | Cardinal assado no forno com batata e legumes assados <sup>4</sup> | 1560       | 371          | 11,9        | 1,9            | 36,6      | 2,4           | 30,2         | 1,1        |
| Sobremesa | logurte aroma <sup>7</sup>   | 421        | 100          | 1,8         | 1,2            | 16,6      | 0,0           | 4,4          | 0,2        |
| Opcao     | Legumes assados ( tomate, beringela e cogumelos, batata doce)      | 519        | 124          | 4,2         | 0,7            | 14,5      | 7,5           | 4,6          | 1,0        |

### Quarta

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de peixe <sup>1,2,4,5,6,12,14</sup>       | 480        | 115          | 5,6         | 0,8            | 9,1       | 0,9           | 6,7          | 1,1        |
| Prato     | Carne de vitela com ervilhas e cenoura e arroz | 1298       | 311          | 21,5        | 7,3            | 3,3       | 1,8           | 25,0         | 2,2        |
| Sobremesa | Frutas   | 1548       | 367          | 2,4         | 0,4            | 73,4      | 71,3          | 5,1          | 0,1        |
| Opcao     | Massa com legumes <sup>1,3,7,14</sup>          | 1001       | 237          | 6,0         | 0,9            | 36,7      | 2,7           | 7,2          | 0,0        |

### Quinta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de legumes  | 276        | 66           | 3,5         | 0,5            | 6,5       | 1,2           | 1,3          | 1,0        |
| Prato     | Esparguete salteado com salmao, salada de alface e cenoura <sup>1,3,4</sup> | 2071       | 495          | 28,4        | 5,3            | 36,0      | 2,2           | 22,6         | 0,1        |
| Sobremesa | Gelatina ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                     | 323        | 76           | 0,0         | 0,0            | 17,2      | 17,1          | 1,8          | 0,6        |
| Opcao     | Esparguete no forno c/ queijo <sup>1,3,7</sup>                              | 1680       | 400          | 16,6        | 7,8            | 43,5      | 2,0           | 17,9         | 1,7        |

### Sexta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme alho frances <sup>1,6,7</sup>   | 683        | 163          | 8,2         | 1,8            | 17,6      | 1,8           | 3,7          | 0,3        |
| Prato     | Perna de peru com arroz de cogumelos e salada de couve roxa <sup>6,12</sup> | 1485       | 356          | 19,4        | 4,3            | 16,8      | 0,7           | 27,9         | 1,4        |
| Sobremesa | Frutas  | 1548       | 367          | 2,4         | 0,4            | 73,4      | 71,3          | 5,1          | 0,1        |
| Opcao     | Arroz de cogumelos e soja com salada de couve roxa <sup>6</sup>             | 2197       | 520          | 6,1         | 0,9            | 68,5      | 0,9           | 41,2         | 1,0        |

#### NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contém glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



**30**  
anos-years  
1984-2014



COLÉGIO  
INTERNACIONAL DE  
VILAMOURA  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

## EMENTA

- Semana de 26 de fevereiro a 02 de março -

### Segunda

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa espinafres c/ grão  | 1001       | 238          | 6,6         | 0,9            | 33,1      | 2,8           | 8,4          | 1,1        |
| Prato     | Rolos primavera no forno com arroz chau-chau e salada <sup>1,3,7</sup> | 1140       | 270          | 5,4         | 1,1            | 47,7      | 0,6           | 6,7          | 1,1        |
| Sobremesa | Frutas   | 1548       | 367          | 2,4         | 0,4            | 73,4      | 71,3          | 5,1          | 0,1        |
| Opcao     | Rolos primavera com arroz chau-chau e salada <sup>1,3,7</sup>          | 1140       | 270          | 5,4         | 1,1            | 47,7      | 0,6           | 6,7          | 1,1        |

### Terça

|           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Canja de galinha <sup>1,3,7</sup>                              | 758        | 183          | 14,5        | 2,2            | 7,6       | 0,0           | 6,7          | 1,6        |
| Prato     | Pescada assada com esmagada de batata e grelos <sup>4,12</sup> | 1029       | 244          | 6,7         | 1,0            | 22,3      | 3,1           | 22,0         | 1,3        |
| Sobremesa | logurte <sup>7</sup>   | 421        | 100          | 1,8         | 1,2            | 16,6      | 0,0           | 4,4          | 0,2        |
| Opcao     | Esmagada de batata e grelos e beringela grelhada               | 828        | 196          | 5,0         | 0,7            | 29,2      | 5,3           | 5,4          | 0,1        |

### Quarta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Caldo verde <sup>1,3,5,6,7</sup>  | 457        | 111          | 9,2         | 1,4            | 5,5       | 0,4           | 1,0          | 2,0        |
| Prato     | Frango estufado com ervilhas e cenoura com talharim <sup>1,3,7,10,12,14</sup> | 1722       | 407          | 8,2         | 1,5            | 47,0      | 3,9           | 34,4         | 1,3        |
| Sobremesa | Frutas  | 1548       | 367          | 2,4         | 0,4            | 73,4      | 71,3          | 5,1          | 0,1        |
| Opcao     | Talharim gratinado com cogumelos e queijo ralado <sup>1,3,7,10,14</sup>       | 1105       | 262          | 6,2         | 1,0            | 42,7      | 3,1           | 7,7          | 0,2        |

### Quinta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa juliana  | 301        | 72           | 5,1         | 0,7            | 5,1       | 1,8           | 0,9          | 0,0        |
| Prato     | Peixe à brás (fil/batata frita palha) e salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10,12</sup> | 2796       | 671          | 43,7        | 10,4           | 43,9      | 1,5           | 22,9         | 3,1        |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 347        | 82           | 0,2         | 0,0            | 18,0      | 18,0          | 2,0          | 0,6        |
| Opcao     | Alho francês à brás e salada de alface <sup>3,12</sup>                                  | 1819       | 433          | 16,1        | 1,0            | 48,4      | 4,4           | 18,7         | 0,1        |

### Sexta

|           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de legumes  | 276        | 66           | 3,5         | 0,5            | 6,5       | 1,2           | 1,3          | 1,0        |
| Prato     | Carne porco assada em molho de laranja e mel com arroz e salada de couve roxa <sup>12</sup> | 2125       | 506          | 20,9        | 6,1            | 49,4      | 1,5           | 28,1         | 0,4        |
| Sobremesa | Frutas  | 1548       | 367          | 2,4         | 0,4            | 73,4      | 71,3          | 5,1          | 0,1        |
| Opcao     | Esparguete de legumes com salsicha de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>                      | 1264       | 300          | 6,6         | 0,9            | 50,8      | 1,4           | 7,7          | 0,1        |

#### NOTA:

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 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - 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.

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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



**30**  
anos-years  
1984-2014



COLÉGIO  
INTERNACIONAL DE  
VILAMOURA  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

## EMENTA

- Semana de 05 a 09 de março -

### Segunda

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme cenoura  | 408     | 97        | 5,0      | 0,7         | 10,9   | 1,4        | 1,5       | 0,0     |
| Prato     | Gratinado de massa com queijo, fiambre e bacon e salada de alface <sup>1,3,6,7</sup> | 1974    | 472       | 23,9     | 10,5        | 40,4   | 2,7        | 23,0      | 2,7     |
| Sobremesa | Frutas   | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Courgette com ervas e queijo gratinado <sup>3,5,6,7</sup>                            | 970     | 234       | 17,4     | 6,4         | 6,5    | 6,1        | 11,2      | 0,6     |

### Terça

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme espinafres                                      | 886     | 210       | 5,1      | 0,7         | 34,4   | 3,0        | 4,8       | 1,1     |
| Prato     | Grão com bacalhau e legumes <sup>3,4</sup>            | 1917    | 456       | 13,7     | 2,1         | 41,9   | 2,9        | 37,1      | 19,6    |
| Sobremesa | logurte <sup>7</sup>                                  | 421     | 100       | 1,8      | 1,2         | 16,6   | 0,0        | 4,4       | 0,2     |
| Opcao     | Salada de grão c/ ovo cozido e tofu <sup>3,6,12</sup> | 1080    | 258       | 12,6     | 2,0         | 20,9   | 1,2        | 12,6      | 0,1     |

### Quarta

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa tomate  | 456     | 109       | 5,2      | 0,7         | 12,7   | 1,4        | 1,9       | 1,1     |
| Prato     | Carne porco assada c/ fusilli e esparregado <sup>1,3,5,6,7</sup> | 2406    | 573       | 24,1     | 7,4         | 55,1   | 2,8        | 32,1      | 0,5     |
| Sobremesa | Frutas   | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Massa à camponesa com soja <sup>1,6</sup>                        | 1963    | 464       | 6,4      | 0,9         | 54,3   | 2,7        | 44,4      | 0,1     |

### Quinta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa canja c/massinhas <sup>1,3</sup>                                       | 316     | 76        | 5,4      | 0,8         | 3,7    | 0,2        | 4,1       | 0,0     |
| Prato     | Douradinhos de peixe c/ arroz de feijão e legumes <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup> | 1710    | 409       | 15,1     | 1,8         | 57,1   | 0,9        | 9,8       | 0,0     |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 347     | 82        | 0,2      | 0,0         | 18,0   | 18,0       | 2,0       | 0,6     |
| Opcao     | Arroz de feijão e legumes <sup>1,3,5,6</sup>                                | 1748    | 417       | 15,8     | 1,9         | 60,0   | 0,1        | 7,2       | 0,0     |

### Sexta

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme courgette e couve portuguesa                       | 466     | 111       | 3,5      | 0,5         | 16,2   | 2,3        | 2,5       | 1,1     |
| Prato     | Frango assado c/ batata frita e salada <sup>5,6,12</sup> | 1557    | 371       | 10,5     | 0,9         | 31,6   | 0,6        | 32,9      | 2,3     |
| Sobremesa | Frutas   | 1548    | 367       | 2,4      | 0,4         | 73,4   | 71,3       | 5,1       | 0,1     |
| Opcao     | Batata frita com legumes estufados <sup>1,3,5,6</sup>    | 1424    | 338       | 10,7     | 2,4         | 44,7   | 2,9        | 14,0      | 0,1     |

#### NOTA:

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 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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