



# Ementa I

## Colégio Vilamoura



		Infantário				Refeitório				
		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico	Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico	
02-01-2012										
2ª feira	<b>Sopa</b>	Juliana	3,2	2,6	20,5	119,6	3,7	5,2	22,1	151,0
	<b>Prato</b>	Empadão de carne com salada de cenoura	13,4	59,6	3,0	457,5	20,0	101,2	4,9	773,5
	<b>Sobremesa</b>	Pera	0,3	0,4	8,5	36,9	0,3	0,4	8,5	36,9
		Total refeição	16,8	62,5	32,0	<b>614,0</b>	23,9	106,7	35,4	<b>961,4</b>
03-01-2012										
3ª feira	<b>Sopa</b>	Legumes	3,3	2,6	2,6	120,7	3,6	5,1	21,6	148,6
	<b>Prato</b>	Cação de coentrada com batata e legumes salteados	26,3	30,2	3,9	392,9	36,1	46,5	6,7	589,9
	<b>Sobremesa</b>	Iogurte	4,4	1,8	16,6	100,0	4,4	1,8	16,6	100,0
		Total refeição	34,0	34,6	23,1	<b>613,5</b>	44,0	53,4	45,0	<b>838,5</b>
04-01-2012										
4ª feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde	2,8	2,6	20,2	117,0	3,2	5,1	21,6	146,7
	<b>Prato</b>	Arroz de carnes(salsichas,bacon,frango,vitela) com salada de alface e cenoura	26,5	28,1	25,0	461,5	40,7	47,3	49,0	789,7
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	0,7	0,3	6,5	31,8	0,7	0,3	6,5	31,8
		Total refeição	17,8	13,3	62,2	<b>441,6</b>	17,8	13,3	62,2	<b>441,6</b>
05-01-2012										
5ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flôr e cenoura	3,5	2,6	2,6	124,6	4,2	5,1	5,1	156,4
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás com salada de couve roxa	25,5	19,1	36,5	424,0	39,5	28,9	56,5	650,5
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina tutti-frutti	2,3	0,0	17,9	80,6	2,3	0,0	17,9	80,6
		Total refeição	31,3	21,6	57,0	<b>629,2</b>	46,0	34,1	79,5	<b>887,5</b>
06-01-2012										
6ª feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde	6,7	8,6	29,2	223,3	6,7	8,6	29,2	223,3
	<b>Prato</b>	Frango no forno com arroz e salada de alface	21,3	43,3	25,6	573,9	4,9	60,4	58,9	801,9
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	1,2	0,2	9,8	46,2	1,2	0,2	9,8	46,2
		Total refeição	29,2	52,1	64,6	<b>843,4</b>	12,8	69,2	97,9	<b>1071,4</b>

**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 tecnico-funcionais



## Ementa II

### Colégio Vilamoura



		Infantário				Refeitório							
		Proteína	Lipídios	Hidratos carbono	Valor calorico	Proteína	Lipídios	Hidratos carbono	Valor calorico				
09-01-2012													
2ª feira	Sopa	Alho francês				2,8	2,6	20,2	117,1	3,3	5,1	21,6	147,1
	Prato	Macarrão com frango, fiambre e cogumelos com salada de cenoura				30,4	22,6	35,2	470,0	63,7	40,3	66,9	893,6
	Sobremesa	Maçã Golden				0,2	0,5	12,1	51,3	0,2	0,5	12,1	51,3
		Total refeição	33,4	25,6	67,4	<b>638,4</b>	67,1	45,9	100,5	<b>1092,0</b>			
10-01-2012													
3ª feira	Sopa	Nabiças				3,0	2,6	20,2	118,5	3,4	5,2	21,5	147,5
	Prato	Caldeirada de peixe				22,6	6,5	36,0	296,1	37,8	12,5	56,4	495,1
	Sobremesa	Gelatina de pessego				2,3	0,0	17,9	80,6	2,3	0,0	17,9	80,6
		Total refeição	27,9	9,1	74,1	<b>495,1</b>	43,5	17,7	95,7	<b>723,2</b>			
11-01-2012													
4ª feira	Sopa	Lavrador				3,5	2,6	21,2	124,2	5,0	5,3	24,5	166,8
	Prato	Carne assada com puré de maçã e arroz com salada de alface tomate				31,6	42,1	29,8	628,5	65,3	59,3	58,2	1036,6
	Sobremesa	Pera				0,3	0,4	8,5	36,9	0,3	0,4	8,5	36,9
		Total refeição	35,4	45,1	59,4	<b>789,6</b>	70,6	65,0	91,1	<b>1240,3</b>			
12-01-2012													
5ª feira	Sopa	Canja de Galinha				3,6	2,7	24,8	139,5	4,6	5,4	30,2	189,6
	Prato	Peixe no forno (Abrótea) com batata e salada de beterraba				21,7	41,8	32,8	597,3	37,5	58,6	61,7	930,4
	Sobremesa	Iogurte				4,4	1,8	16,6	100,0	4,4	1,8	16,6	100,0
		Total refeição	29,6	46,2	74,2	<b>836,8</b>	46,4	65,7	108,6	<b>1220,0</b>			
13-01-2012													
6ª feira	Sopa	Agrião				3,0	2,6	19,9	117,3	3,6	5,3	20,7	146,4
	Prato	Strogonoff com esparguete e salada couve roxa				13,7	12,5	16,5	235,5	36,0	7,0	57,0	444,0
	Sobremesa	Laranja				1,2	0,2	9,8	46,2	1,2	0,2	9,8	46,2
		Total refeição	17,9	15,4	46,2	<b>399,0</b>	40,8	12,5	87,5	<b>636,6</b>			

**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 tecnico-funcionais



## Ementa III

### Colégio Vilamoura

		Infantário				Refeitório				
		Proteína	Lipídios	Hidratos carbono	Valor calórico	Proteína	Lipídios	Hidratos carbono	Valor calórico	
16-01-2012										
2ª feira	Sopa	Espinafres	2,8	2,6	20,2	117,1	3,3	5,1	21,6	147,1
	Prato	Taglietelle com almondegas de vitela e salada	13,8	27,6	30,6	492,8	21,6	48,2	57,4	755,7
	Sobremesa	Maçã Golden	0,2	0,5	12,1	51,3	0,2	0,5	12,1	51,3
		Total refeição	16,8	30,6	62,8	<b>661,2</b>	25,0	53,8	91,1	<b>954,1</b>
17-01-2012										
3ª feira	Sopa	Caldo verde	6,7	8,6	29,2	223,3	6,7	8,6	29,2	223,3
	Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de legumes	21,7	41,8	32,8	597,3	37,5	58,6	61,7	930,4
	Sobremesa	Iogurte	4,4	1,8	16,6	100,0	4,4	1,8	16,6	100,0
		Total refeição	32,8	52,1	78,6	<b>920,6</b>	48,5	68,9	107,5	<b>1253,7</b>
18-01-2012										
4ª feira	Sopa	Creme de legumes	4,2	5,2	22,7	156,1	4,2	5,2	22,7	156,1
	Prato	Frango com alho francês salteado e esparguete salada (alface, tomate)	26,9	41,3	25,0	583,2	58,2	58,0	49,0	957,5
	Sobremesa	Laranja	1,2	0,2	9,8	46,2	1,2	0,2	9,8	46,2
		Total refeição	32,3	46,8	57,6	<b>785,5</b>	63,6	63,4	81,6	<b>1159,7</b>
19-01-2012										
5ª feira	Sopa	Lombardo	3,2	2,6	20,3	118,8	3,6	5,1	21,6	148,6
	Prato	Empadão de atum e salada (pepino, tomate e alface)	21,8	56,5	2,3	469,4	28,0	93,1	4,2	730,0
	Sobremesa	Gelatina tutti-frutti	2,3	0,0	17,9	80,6	2,3	0,0	17,9	80,6
		Total refeição	27,3	59,1	40,4	<b>668,8</b>	33,9	98,2	43,7	<b>959,2</b>
20-01-2012										
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão	4,2	2,6	21,6	128,8	5,1	5,2	23,6	163,6
	Prato	Canelones de carne e vegetais e salada de alface e cenoura	7,6	2,5	9,1	81,4	15,4	4,1	16,1	162,8
	Sobremesa	Maçã Starking	0,2	0,5	12,1	51,3	0,2	0,5	12,1	51,3
		Total refeição	11,9	5,6	42,8	<b>261,5</b>	20,7	9,8	51,7	<b>377,7</b>

**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 tecnico-funcionais



## Ementa IV

### Colégio Vilamoura

		<u>Infantário</u>				<u>Refeitório</u>				
		Proteína	Lipídios	Hidratos carbóneo	Valor calórico	Proteína	Lipídios	Hidratos carbóneo	Valor calórico	
23-01-2012										
2ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	3,9	2,6	22,2	129,6	5,2	5,3	24,9	169,3
	<b>Prato</b>	Picadinho de carnes (vaca e porco) com arroz de cogumelos e cenoura	42,2	40,2	26,2	638,4	54,5	62,9	50,7	992,6
	<b>Sobremesa</b>	Pera	0,3	0,4	8,5	36,9	0,3	0,4	8,5	36,9
		Total refeição	46,4	43,2	56,8	<b>804,9</b>	59,9	68,5	84,1	<b>1198,7</b>
24-01-2012										
3ª feira	<b>Sopa</b>	Couve Portuguesa	3,1	2,6	20,6	120,2	3,6	5,2	22,1	150,7
	<b>Prato</b>	Peixe á brás e salada de alface	16,3	21,4	57,9	495,3	28,9	38,5	98,2	865,9
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina de pessego	2,3	0,0	17,9	80,6	2,3	0,0	17,9	80,6
		Total refeição	21,7	24,0	96,3	<b>696,1</b>	34,8	43,7	138,2	<b>1097,3</b>
25-01-2012										
4ª feira	<b>Sopa</b>	Abóbora	3,3	2,6	2,6	120,7	3,6	5,1	21,6	148,6
	<b>Prato</b>	Frango assado com puré de batata e salada (alface e tomate)	28,8	37,3	1,9	391,3	59,4	66,2	3,1	728,8
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	0,7	0,3	6,5	31,8	0,7	0,3	6,5	31,8
		Total refeição	32,8	40,2	11,0	<b>543,7</b>	63,6	71,6	31,2	<b>909,2</b>
26-01-2012										
5ª feira	<b>Sopa</b>	Hortaliça	3,3	2,6	20,6	120,7	4,0	5,2	22,5	154,2
	<b>Prato</b>	Massinha de peixe e salada	22,9	36,8	35,4	568,5	44,5	64,4	56,1	650,5
	<b>Sobremesa</b>	Iogurte	2,3	0,0	17,9	80,6	2,3	0,0	17,9	80,6
		Total refeição	28,47	39,4	73,9	<b>769,8</b>	50,8	69,6	96,5	<b>885,3</b>
27-01-2012										
6ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	4,2	5,2	22,7	156,1	4,2	5,2	22,7	156,1
	<b>Prato</b>	Jardineira de Vitela	26,5	28,1	25,0	461,5	40,7	47,3	49,0	789,7
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	1,2	0,2	9,8	46,2	1,2	0,2	9,8	46,2
		Total refeição	31,9	33,6	57,5	<b>663,7</b>	46,1	52,8	81,5	<b>992,0</b>

**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 tecnico-funcionais



## Ementa V

### Colégio Vilamoura

		Infantário				Refeitório				
		Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico	Proteína	Lípidos	Hidratos carbono	Valor calórico	
30-01-2012										
2ª feira	Sopa	Alho francês	2,8	2,6	20,2	117,1	3,3	5,1	21,6	147,1
	Prato	Lasanha de carne e salada verde	22,2	34,5	22,9	492,8	32,9	56,5	44,9	824,3
	Sobremesa	Maçã Golden	0,2	0,5	12,1	51,3	0,2	0,5	12,1	51,3
		Total refeição	25,2	37,5	55,2	661,2	36,3	62,1	78,6	1022,7
31-01-2012										
3ª feira	Sopa	Hortaliça	3,3	2,6	20,6	120,7	4,0	5,2	22,5	154,2
	Prato	Solha dourada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	22,7	17,2	17,2	338,2	40,4	28,9	28,9	606,5
	Sobremesa	Gelatina de morango	2,3	0,0	17,9	80,6	2,3	0,0	17,9	80,6
		Total refeição	28,2	19,8	55,6	539,4	46,7	34,1	69,3	841,3
01-02-2012										
4ª feira	Sopa	Creme de legumes	3,4	2,7	20,8	123,3	4,8	5,4	23,3	163,0
	Prato	Lombo assado com puré de batata e salada de alface e tomate	6,6	6,4	10,7	122,1	11,7	12,1	21,4	243,8
	Sobremesa	Banana	0,2	0,5	12,1	51,3	0,2	0,5	12,1	51,3
		Total refeição	10,2	9,6	43,6	296,7	16,7	18,0	56,8	458,1
02-02-2012										
5ª feira	Sopa	Minestrone	3,9	4,7	5,7	81,3	6,1	8,6	7,1	131,1
	Prato	Macarrão de atum gratinado com cogumelos e salada de couve roxa	22,3	38,3	33,9	573,2	36,6	60,7	67,5	970,1
	Sobremesa	Iogurte	2,3	0,0	17,9	80,6	2,3	0,0	17,9	80,6
		Total refeição	28,5	43,0	57,4	735,1	45,0	69,3	92,5	1181,8
03-02-2012										
6ª feira	Sopa	Alface	2,8	2,6	20,1	116,4	3,2	5,1	21,6	146,7
	Prato	Bifinhos com cogumelos e arroz branco	26,9	41,3	25,0	583,2	58,2	58,0	49,0	957,5
	Sobremesa	Clementinas	0,5	0,1	6,7	28,8	0,5	0,1	6,7	28,8
		Total refeição	30,1	44,0	51,8	728,4	61,8	63,2	77,2	1133,0

**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

