



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 31 a 04/09/2020



ALMOÇO

2ª FEIRA

SOPA
BERÇÁRIO
CRECHE
INFÂNCIA
ESCOLA
DIETA
SOBREMESA

3ª FEIRA

SOPA Creme de alho francês
BERÇÁRIO Creme de alho francês e frango
CRECHE Massa espiral com frango e feijão verde
INFÂNCIA Peito de frango laminado, massa cotovelinhos e salada de alface
ESCOLA Peito de frango laminado, massa cotovelinhos e salada de alface
DIETA Frango assado ao natural, massa de cotovelinhos cozida e feijão verde
SOBREMESA Maçã ou pêra ou laranja

4ª FEIRA

SOPA Couve flor
BERÇÁRIO Creme de brócolos e pescada
CRECHE Arroz de pescada e salada de alface
INFÂNCIA Filetes de pescada dourados com arroz e brócolos
ESCOLA Filetes de pescada dourados com arroz e brócolos
DIETA Pescada cozida, ao natural, com batata cozida, cenoura e couve lombardo
SOBREMESA Pêra ou maçã ou laranja

5ª FEIRA

SOPA Feijão vermelho e repolho
BERÇÁRIO Creme de repolho e frango
CRECHE Novilho estufado com esparguete e brócolos
INFÂNCIA Pá de porco estufada com molho de tomate, esparguete e feijão verde
ESCOLA Pá de porco estufada com molho de tomate, esparguete e feijão verde
DIETA Novilho estufado ao natural com esparguete e brócolos
SOBREMESA Gelatina ou laranja ou pêra ou maçã

6ª FEIRA

SOPA Cenoura
BERÇÁRIO Creme de alface e pescada
CRECHE Arroz com pescada e couve lombardo
INFÂNCIA Ovos mexidos, arroz e salada de tomate
ESCOLA Ovos mexidos, arroz e salada de tomate
DIETA Red fish assado ao natural, com batata assada e couve lombardo
SOBREMESA Banana ou pêra ou maçã

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 07 a 11/09/2020



ALMOÇO

2ª FEIRA

SOPA	Feijão verde
BERÇÁRIO	Creme de alface e frango
CRECHE	Massa com frango, couve flor e cenoura
INFÂNCIA	Perninha de frango assada com massa e couve-flor
ESCOLA	Perninha de frango assada com massa e couve-flor
DIETA	Perú estufado ao natural, com esparguete, cenoura e couve-flor
SOBREMESA	Laranja ou maçã ou melão

3ª FEIRA

SOPA	Creme de cenoura
BERÇÁRIO	Creme de cenoura e pescada
CRECHE	Arroz de pescada com macedônia
INFÂNCIA	Barrinhas de pescada com arroz e macedônia
ESCOLA	Barrinhas de pescada com arroz e macedônia
DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural, com arroz e macedônia
SOBREMESA	Banana ou maçã ou pêra

4ª FEIRA

SOPA	Nabiças
BERÇÁRIO	Creme de courgete e frango
CRECHE	Fêvera de porco estufada com massa esparguete e repolho
INFÂNCIA	Fêvera de porco estufada com massa esparguete e cenoura raspada
ESCOLA	Fêvera de porco estufada com massa esparguete e cenoura raspada
DIETA	Novilho estufado ao natural, com arroz e cenoura
SOBREMESA	logurte ou maçã ou melancia ou banana

5ª FEIRA

SOPA	Grão de bico
BERÇÁRIO	Creme de alface e pescada
CRECHE	Salada à camponesa de atum com salada de tomate
INFÂNCIA	Salada à camponesa de atum com salada de tomate
ESCOLA	Salada à camponesa de atum com salada de tomate
DIETA	Filetes de pescada no forno, com arroz e cenoura cozida
SOBREMESA	Laranja ou pêra ou maçã

6ª FEIRA

SOPA	Courgete
BERÇÁRIO	Creme de courgete e frango
CRECHE	Massa esparguete com novilho e couve coração cozida
INFÂNCIA	Esparguete à bolonhesa com salada de alface
ESCOLA	Esparguete à bolonhesa com salada de alface
DIETA	Perna de frango estufada ao natural, esparguete e feijão verde
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças



SEMANA 14 a 18/09/2020

ALMOÇO

2ª FEIRA

SOPA	Repolho
BERÇÁRIO	Creme de couve coração e pescada
CRECHE	Arroz de pescada com cenoura
INFÂNCIA	Filete de pescada com arroz e salada de alface
ESCOLA	Filete de pescada com arroz e salada de alface
DIETA	Pescada, ao natural, com batata cozida e cenoura
SOBREMESA	Maçã ou melão ou laranja

3ª FEIRA

SOPA	Macedónia
BERÇÁRIO	Creme de brócolos e frango
CRECHE	Frango com esparguete e feijão verde cozido
INFÂNCIA	Hamburguer de aves no forno com esparguete e feijão verde cozido
ESCOLA	Hamburguer de aves no forno com esparguete e feijão verde cozido
DIETA	Roti de peru assado ao natural com esparguete e feijão verde cozido
SOBREMESA	Banana ou pêra ou laranja

4ª FEIRA

SOPA	Creme de couve flor
BERÇÁRIO	Creme de alho francês e pescada
CRECHE	Salada de batata com salmão e macedónia de legumes
INFÂNCIA	Salada de batata com salmão e macedónia de legumes
ESCOLA	Salada de batata com salmão e macedónia de legumes
DIETA	Red fish no forno, ao natural, arroz e repolho
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

5ª FEIRA

SOPA	Nabos e feijão branco
BERÇÁRIO	Creme de courgete e peru
CRECHE	Peito de frango desfiado com macarrão e couve lombardo
INFÂNCIA	Peito de frango laminado com macarrão e couve lombardo
ESCOLA	Peito de frango laminado com macarrão e couve lombardo
DIETA	Peito de frango assado, ao natural, com arroz e couve de bruxelas
SOBREMESA	Gelatina ou laranja ou pêra ou maçã

6ª FEIRA

SOPA	Juliana de legumes
BERÇÁRIO	Creme de alface e pescada
CRECHE	Arroz de pescada com cenoura raspada
INFÂNCIA	Douradinhos de pescada com arroz e cenoura raspada
ESCOLA	Douradinhos de pescada com arroz e cenoura raspada
DIETA	Filetes de pescada no forno, ao natural, arroz e salada de alface
SOBREMESA	Banana ou pêra ou maçã

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 21 a 25/09/2020



ALMOÇO

2ª FEIRA

SOPA	Penca
BERÇÁRIO	Creme de couve coração e frango
CRECHE	Massa esparguete com novilho e couve coração cozida
INFÂNCIA	Esparguete à bolonhesa e salada de alface
ESCOLA	Esparguete à bolonhesa e salada de alface
DIETA	Novilho estufado ao natural com esparguete e couve coração cozida
SOBREMESA	Laranja ou maçã ou pêra

3ª FEIRA

SOPA	Ervilhas
BERÇÁRIO	Creme de alface e pescada
CRECHE	Salada de batata com atum e macedónia de legumes
INFÂNCIA	Salada de batata com atum e macedónia de legumes
ESCOLA	Salada de batata com atum e macedónia de legumes
DIETA	Pescada cozida com batata cozida e couve lombarda
SOBREMESA	Banana ou maçã ou pêra

4ª FEIRA

SOPA	Juliana de legumes (repolho e cenoura)
BERÇÁRIO	Creme de couve branca e frango
CRECHE	Arroz de frango com cenoura
INFÂNCIA	Perninha de frango no forno com arroz e cenoura raspada
ESCOLA	Perninha de frango no forno com arroz e cenoura raspada
DIETA	Perna de frango assada, com esparguete e macedónia de legumes
SOBREMESA	Pudim ou maçã ou pêra ou banana

5ª FEIRA

SOPA	Brócolos
BERÇÁRIO	Creme de brócolos e pescada
CRECHE	Salada de batata com filete de pescada com couve flor
INFÂNCIA	Filetes de pescada dourados com arroz e salada de alface
ESCOLA	Filetes de pescada dourados com arroz e salada de alface
DIETA	Bacalhau fresco (badejo) com batata cozida e repolho cozido
SOBREMESA	Melão ou laranja ou banana

6ª FEIRA

SOPA	Creme de abóbora
BERÇÁRIO	Creme de abóbora e peru
CRECHE	Massinha de frango com grão de bico e repolho cozido
INFÂNCIA	Massinha de frango com grão de bico e repolho cozido
ESCOLA	Pá de porco assada com molho de laranja, com arroz e couve flor
DIETA	Pá de porco assada ao natural, com arroz e couve flor
SOBREMESA	Melancia ou laranja ou banana

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 28 a 02/10/2020



ALMOÇO

2ª FEIRA

SOPA	Couve lombarda
BERÇÁRIO	Creme de couve coração e pescada
CRECHE	Salada de batata com pescada e cenoura
INFÂNCIA	Bacalhau à brás com cenoura raspada
ESCOLA	Bacalhau à brás com cenoura raspada
DIETA	Filete de pescada no forno, ao natural, puré e macedónia de legumes
SOBREMESA	Banana ou melão ou maçã

3ª FEIRA

SOPA	Creme de alho francês
BERÇÁRIO	Creme de alho francês e frango
CRECHE	Massa espiral com frango e feijão verde
INFÂNCIA	Perninha de frango, massa cotovelinhos e salada de alface
ESCOLA	Perninha de frango, massa cotovelinhos e salada de alface
DIETA	Frango assado ao natural, massa de cotovelinhos cozida e feijão verde
SOBREMESA	Maçã ou pêra ou laranja

4ª FEIRA

SOPA	Couve flor
BERÇÁRIO	Creme de brócolos e pescada
CRECHE	Arroz de pescada e salada de alface
INFÂNCIA	Filetes de pescada dourados com arroz e brócolos
ESCOLA	Filetes de pescada dourados com arroz e brócolos
DIETA	Pescada cozida, ao natural, com batata cozida, cenoura e couve lombardo
SOBREMESA	Pêra ou maçã ou laranja

5ª FEIRA

SOPA	Feijão vermelho e repolho
BERÇÁRIO	Creme de repolho e frango
CRECHE	Novilho estufado com esparguete e brócolos
INFÂNCIA	Pá de porco estufada com molho de tomate, esparguete e feijão verde
ESCOLA	Pá de porco estufada com molho de tomate, esparguete e feijão verde
DIETA	Novilho estufado ao natural com esparguete e brócolos
SOBREMESA	Gelatina ou laranja ou pêra ou maçã

6ª FEIRA

SOPA	Cenoura
BERÇÁRIO	Creme de alface e pescada
CRECHE	Arroz com pescada e couve lombardo
INFÂNCIA	Ovos mexidos, arroz e salada de tomate
ESCOLA	Ovos mexidos, arroz e salada de tomate
DIETA	Red fish assado ao natural, com batata assada e couve lombardo
SOBREMESA	Banana ou pêra ou maçã

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)