



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



gertal



Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 31/12 a 04/01/2019



ALMOÇO

2ª FEIRA

SOPA
BERÇÁRIO
CRECHE
INFÂNCIA
ESCOLA
DIETA
SOBREMESA

3ª FEIRA

SOPA
BERÇÁRIO
CRECHE
INFÂNCIA
ESCOLA
DIETA
SOBREMESA

Feriado

4ª FEIRA

SOPA	Nabiças
BERÇÁRIO	Creme de courgete e frango
CRECHE	Fêvera de porco estufada com massa esparguete e repolho
INFÂNCIA	Fêveras de porco estufadas, arroz e cenoura raspada
ESCOLA	Fêveras de porco estufadas, arroz e cenoura raspada
DIETA	Fêvera grelhada com arroz e repolho cozido
SOBREMESA	logurte ou maçã ou pêra 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	Perna de frango estufada, ao natural, esparguete e feijão verde
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

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 couve roxa e cenoura
ESCOLA	Esparguete à bolonhesa com salada de couve roxa e cenoura
DIETA	Filetes de pescada no forno, com batata cozida e cenoura cozida
SOBREMESA	Laranja ou pêra ou maçã

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças



SEMANA 07 a 11/01/2019

ALMOÇO

2ª FEIRA

SOPA	Repolho
BERÇÁRIO	Creme de couve coração e pescada
CRECHE	Arroz de pescada com cenoura
INFÂNCIA	Filetes de pescada com arroz e salada de alface
ESCOLA	Filetes de pescada com arroz e salada de alface
DIETA	Filetes de pescada grelhados com arroz e brócolos
SOBREMESA	Banana ou pêra 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	Frango assado ao natural com arroz e feijão verde cozido
SOBREMESA	Maçã ou pêra ou laranja

4ª FEIRA

SOPA	Creme de couve flor
BERÇÁRIO	Creme de alho francês e pescada
CRECHE	Saladinha de salmão (com batata, ovo e salmão), salada de alface e cenoura
INFÂNCIA	Saladinha de salmão (com batata, ovo e salmão), salada de alface e cenoura
ESCOLA	Saladinha de salmão (com batata, ovo e salmão), salada de alface e cenoura
DIETA	Filete de cavala, ao natural, com batata cozida e cenoura
SOBREMESA	Pêra ou maçã ou laranja

5ª FEIRA

SOPA	Nabos e feijão branco
BERÇÁRIO	Creme de courgete e peru
CRECHE	Macarrão com cubinhos de frango e couve lombardo
INFÂNCIA	Macarrão com cubinhos de frango e couve lombardo
ESCOLA	Macarrão com cubinhos de frango e couve lombardo
DIETA	Macarrão com cubinhos de frango, ao natural, e couve lombardo
SOBREMESA	Gelatina ou laranja ou pêra ou maçã

6ª FEIRA

SOPA	Juliana de legumes
BERÇÁRIO	Creme de alface e pescada
CRECHE	Arroz de cenoura com abrótea, salada de alface, cenoura raspada e cebola
INFÂNCIA	Ovos mexidos com fiambre, arroz, salada de alface, cenoura raspada e cebola
ESCOLA	Ovos mexidos com fiambre, arroz, salada de alface, cenoura raspada e cebola
DIETA	Abrótea no forno ao natural com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura raspada e cebola
SOBREMESA	Banana ou pêra ou maçã

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 14 a 18/01/2019



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 macedônia de legumes
INFÂNCIA	Salada de batata com atum e macedônia de legumes
ESCOLA	Salada de batata com atum e macedônia de legumes
DIETA	Pescada cozida com arroz e couve lombardo
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 estufada com arroz e cenoura raspada
ESCOLA	Perninha de frango estufada com arroz e cenoura raspada
DIETA	Perna de frango cozida com batata cozida e macedônia de legumes
SOBREMESA	Pudim ou maçã ou pêra ou banana

5ª FEIRA

SOPA	Brócolos
BERÇÁRIO	Creme de brócolos e pescada
CRECHE	Empadão de filete de pescada com couve flor
INFÂNCIA	Bacalhau à brás com salada de alface e couve roxa
ESCOLA	Bacalhau à brás com salada de alface e couve roxa
DIETA	Filetes de pescada grelhados com arroz, couve branca e cenoura
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

6ª FEIRA

SOPA	Creme de abóbora
BERÇÁRIO	Creme de abóbora e perú
CRECHE	Massinha de perú com grão de bico e repolho cozido
INFÂNCIA	Perú estufado, massa macarronete com grão de bico e repolho cozido
ESCOLA	Perú estufado, massa macarronete com grão de bico e repolho cozido
DIETA	Bacalhau fresco (badejo) com batata cozida e repolho cozido
SOBREMESA	Laranja ou maçã ou pêra

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



gertal

Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 21 a 25/01/2019



ALMOÇO

2ª FEIRA

SOPA	Lombarda
BERÇÁRIO	Creme de couve coração e pescada
CRECHE	Salada de batata com pescada e cenoura
INFÂNCIA	Salada de batata com salmão e macedónia de legumes
ESCOLA	Salada de batata com salmão e macedónia de legumes
DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz e repolho
SOBREMESA	Banana ou pêra ou laranja

3ª FEIRA

SOPA	Creme de alho francês
BERÇÁRIO	Creme de alho francês e peru
CRECHE	Massa espiral com peru e couve bruxelas
INFÂNCIA	Perna de peru estufada com massa e couve bruxelas
ESCOLA	Perna de peru estufada com massa e couve bruxelas
DIETA	Frango assado ao natural com massa espiral cozida e macedónia de legumes
SOBREMESA	Maçã ou pêra ou laranja

4ª FEIRA

SOPA	Couve flor
BERÇÁRIO	Creme de brócolos e pescada
CRECHE	Salada de batata com pescada e brócolos
INFÂNCIA	Douradinhos de pescada com arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa
ESCOLA	Douradinhos de pescada com arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa
DIETA	Pescada no forno, ao natural, com batata cozida e cenoura
SOBREMESA	Pêra ou maçã ou laranja

5ª FEIRA

SOPA	Feijão vermelho e repolho
BERÇÁRIO	Creme de repolho e frango
CRECHE	Novilho estufado com arroz e couve flor
INFÂNCIA	Pá de porco estufada com molho de tomate, esparguete cozida e salada de alface e cenoura
ESCOLA	Pá de porco estufada com molho de tomate, esparguete cozida e salada de alface e cenoura
DIETA	Novilho estufado ao natural com esparguete e couve flor
SOBREMESA	Gelatina ou laranja ou pêra ou maçã

6ª FEIRA

SOPA	Cenoura
BERÇÁRIO	Creme de alface e pescada
CRECHE	Saladinha de pescada com couve lombardo
INFÂNCIA	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
ESCOLA	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
DIETA	Red fish ao natural com batata cozida 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 28/01 a 03/02/2019



ALMOÇO

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

SOPA	Creme de cenoura
BERÇÁRIO	Creme de cenoura e pescada
CRECHE	Arroz de pescada com macedônia
INFÂNCIA	Arroz de pescada com macedônia
ESCOLA	Arroz de pescada com macedônia
DIETA	Pescada assada no forno ao natural com arroz e brócolos
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	Fêveras de porco estufadas, arroz e cenoura raspada
ESCOLA	Fêveras de porco estufadas, arroz e cenoura raspada
DIETA	Fêvera grelhada, com arroz e repolho cozido
SOBREMESA	logurte ou maçã ou pêra 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	Perna de frango estufada ao natural, esparguete e feijão verde
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

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 couve roxa e cenoura
ESCOLA	Esparguete à bolonhesa com salada de couve roxa e cenoura
DIETA	Filetes de pescada no forno, com batata cozida e cenoura
SOBREMESA	Laranja ou pêra ou maçã

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)