



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças



SEMANA 27 a 31/05/2019

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 | Carne de vaca com esparguete e feijão verde cozido |
| INFÂNCIA | Esparguete à bolonhesa e feijão verde cozido |
| ESCOLA | Esparguete à bolonhesa 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 salmão, 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 perú |
| 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 pescada com cenoura raspada |
| INFÂNCIA | Hamburguer de aves com arroz, batata frita e cenoura raspada |
| ESCOLA | Hamburguer de aves com arroz, batata frita 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 03 a 07/06/2019



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 | Arroz de frango malandro e cenoura raspada |
| ESCOLA | Arroz de frango malandro 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 peru |
| CRECHE | Massinha de peru com grão de bico e repolho cozido |
| INFÂNCIA | Hamburguer com massa macarronete, grão de bico e repolho cozido |
| ESCOLA | Hamburguer com massa macarronete, 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



Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 10 a 14/06/2019



ALMOÇO

2ªFEIRA

| | |
|-----------|--|
| 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 |

3ªFEIRA

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

4ªFEIRA

| | |
|-----------|---|
| SOPA | Couve flor |
| BERÇÁRIO | Creme de brócolos e pescada |
| CRECHE | Salada de batata com pescada e brócolos |
| INFÂNCIA | Arroz de pescada e brócolos |
| ESCOLA | Filetes de pescada dourados com arroz e brócolos |
| DIETA | Pescada no forno, ao natural, com batata cozida e cenoura |
| SOBREMESA | Pêra ou maçã ou laranja |

5ªFEIRA

| | |
|-----------|--|
| 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 |

6ªFEIRA

| | |
|-----------|--|
| 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 17 a 21/06/2019



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 | Bacalhau fresco assado 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 estufada, arroz e cenoura raspada |
| ESCOLA | Fêveras de porco estufada, 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)



COLÉGIO NOSSA
SENHORA DAS GRAÇAS



Colégio Nossa Senhora das Graças



SEMANA 24 a 28/06/2019

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 salmão, 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 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)