



COLÉGIO NOSSA  
SENHORA DAS GRAÇAS



## Colégio Nossa Senhora das Graças



SEMANA 02 a 06/03/2020

### 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	Pescada, ao natural, com batata cozida e cenoura
SOBREMESA	Banana ou pêra ou laranja

#### 3ª FEIRA

---

SOPA	Macedônia
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	Maçã 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 macedônia de legumes
INFÂNCIA	Salada de batata com salmão e macedônia de legumes
ESCOLA	Salada de batata com salmão e macedônia de legumes
DIETA	Filetes de pescada grelhados com arroz e repolho cozido
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

#### 5ª FEIRA

---

SOPA	Nabos e feijão branco
BERÇÁRIO	Creme de courgete e peru
CRECHE	Peito de frango laminado 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 09 a 13/03/2020



### 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 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 batata cozida e feijão verde
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 com arroz e cenoura raspada
ESCOLA	Perninha de frango 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	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	Filetes de pescada grelhados com arroz e couve flor
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

#### 6ª FEIRA

---

SOPA	Brócolos
BERÇÁRIO	Creme de brócolos e pescada
CRECHE	Empadão de 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	Laranja ou maçã ou pêra

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA  
SENHORA DAS GRAÇAS



## Colégio Nossa Senhora das Graças

SEMANA 16 a 20/03/2020



### ALMOÇO

#### 2ª FEIRA

---

SOPA	Lombarda
BERÇÁRIO	Creme de couve coração e pescada
CRECHE	Salada de batata com pescada e cenoura
INFÂNCIA	Bacalhau à brás e cenoura às rodelas
ESCOLA	Bacalhau à brás e cenoura às rodelas
DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com puré e macedónia
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 feijão verde
INFÂNCIA	Frango estufado com massa e feijão verde
ESCOLA	Frango estufado com massa e feijão verde
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	Arroz de pescada e salada de alface
ESCOLA	Filetes de pescada dourados com arroz e salada de alface
DIETA	Pescada cozida, 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 brócolos
INFÂNCIA	Pá de porco estufada com molho de tomate, esparguete cozida e brócolos
ESCOLA	Pá de porco estufada com molho de tomate, esparguete cozida e brócolos
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	Saladinha de pescada com 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 23 a 27/03/2020



## 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 macedónia
INFÂNCIA	Arroz de pescada com macedónia
ESCOLA	Arroz de pescada com macedónia
DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural, com arroz e macedónia
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 estufada ao natural, com arroz e repolho cozido
SOBREMESA	logurte ou maçã ou pêra ou banana

### 5ª 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

### 6ª 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

Verificado por:

Ana Catarina Gonçalves

(Nutricionista, Gertal)



COLÉGIO NOSSA  
SENHORA DAS GRAÇAS



## Colégio Nossa Senhora das Graças



SEMANA 30/03 a 03/04/2020

### 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	Pescada, ao natural, com batata cozida e cenoura
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	Roti de peru assado ao natural com esparguete 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	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	Filetes de pescada grelhados com arroz e repolho cozido
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

#### 5ª FEIRA

---

SOPA	Nabos e feijão branco
BERÇÁRIO	Creme de courgete e peru
CRECHE	Peito de frango laminado 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)