



# ITAU Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA - INFANTIL  
13 a 17 de maio  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve branca	215	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,2	0,1	
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de tomate e salada mista <sup>1,6,12</sup>	759	180	5,2	1,7	19,4	0,4	13,9	0,1	
Celíaco	Arroz malandro de peru com salada mista	729	173	7,0	1,9	13,9	0,2	13,5	0,2	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	472	113	5,1	2,7	12,5	4,7	4,0	0,4	
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga <sup>6,7</sup>	355	85	4,8	2,6	7,1	3,9	2,9	0,3	

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e cenoura	268	64	1,3	0,2	10,0	1,1	2,1	0,1	
Prato	Salmão assado com batata assada e salada de cenoura e tomate <sup>4</sup>	685	164	10,3	1,9	9,6	0,8	7,7	0,2	
Celíaco	Salmão assado com batata assada e salada de cenoura e tomate <sup>4</sup>	685	164	10,3	1,9	9,6	0,8	7,7	0,2	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche	iogurte e pão com queijo ou marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	712	170	3,8	2,0	27,0	11,2	6,1	0,6	
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo <sup>3,6,7</sup>	464	110	3,6	2,3	13,9	8,7	4,7	0,4	

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de sabóia	214	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1	
Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>	676	160	3,9	0,7	18,0	1,3	12,5	0,3	
Celíaco	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete (sem glúten)	685	162	3,7	0,7	19,6	0,9	11,9	0,3	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	472	113	5,1	2,7	12,5	4,7	4,0	0,4	
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga <sup>6,7</sup>	355	85	4,8	2,6	7,1	3,9	2,9	0,3	

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve portuguesa	216	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1	
Prato	Solha dourada com arroz de feijão malandro e salada mista <sup>1,3,4,5,6</sup>	817	195	8,2	1,1	20,1	0,3	9,7	0,2	
Celíaco	Solha estufada com arroz de feijão malandro e salada mista <sup>4</sup>	597	141	2,9	0,5	18,8	0,4	9,5	0,2	
Sobremesa	Salada de fruta / Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão com queijo ou marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	562	134	3,5	1,8	19,3	6,7	5,9	0,5	
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com queijo <sup>3,6,7</sup>	328	78	3,4	2,0	6,9	3,8	4,7	0,3	

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	1,0	1,3	0,1	
Prato	Rancho (vaca, porco e frango, chouriço, grão, massa cotovelo, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7</sup>	914	218	9,4	3,0	18,2	1,3	13,6	0,4	
Celíaco	Rancho (vaca, porco e frango, grão, massa sem glúten, cenoura e repolho)	821	195	5,4	1,4	23,2	1,0	12,4	0,2	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche	iogurte com bolacha Maria ou 1 pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	814	195	7,0	3,7	26,8	8,8	5,1	0,6	
Lanche celíaco	iogurte com Bolacha Maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com manteiga <sup>6,7</sup>	952	227	8,7	2,8	33,3	6,8	2,6	1,0	

A ementa é aprovada pelo nutricionista, Miguel Santos CP nº4026 N: 0505003 Miguel Santos 4006N (o nutricionista).

A ementa é verificada por nutricionistas do ITAU: \_\_\_\_\_ (a/o nutricionista).

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a Informação disponibilizada pelos fornecedores: VE = Valor energético, Líp. = Lipídios, AG Sat. = Ácidos Gordos Saturados, HC = Hidratos de Carbono, Prot. = Proteínas





# Ementa

## COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA - 2 ANOS

13 a 17 de maio

### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve branca	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de tomate e salada mista <sup>1,6,12</sup>	789	187	4,9	1,4	24,0	0,4	11,7	0,2
Celíaco	Arroz malandro de peru com salada mista	704	167	6,6	1,9	13,1	0,2	13,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga <sup>6,7</sup>	424	102	7,0	3,8	6,6	4,0	2,9	0,3

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e cenoura	231	55	1,4	0,2	8,3	0,8	1,6	0,1
Prato	Salmão assado com batata assada e salada de cenoura e tomate <sup>4</sup>	645	154	9,0	1,6	11,0	0,9	6,6	0,2
Celíaco	Salmão assado com batata assada e salada de cenoura e tomate <sup>4</sup>	645	154	9,0	1,6	11,0	0,9	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte e pão com queijo ou marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	593	141	2,8	1,5	23,3	12,8	4,8	0,4
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo <sup>3,6,7</sup>	417	99	2,7	1,7	13,9	10,1	3,9	0,3

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de sabóia	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas, com esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	656	155	3,4	0,6	17,8	1,2	12,8	0,3
Celíaco	Frango estufado com cenoura e ervilhas, com esparguete (sem glúten) e salada de alface	665	157	3,2	0,6	19,5	0,7	12,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga <sup>6,7</sup>	424	102	7,0	3,8	6,6	4,0	2,9	0,3

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve portuguesa	209	50	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Solha estufada com arroz de couve lombarda e salada mista <sup>4</sup>	618	147	3,5	0,5	20,0	0,5	8,4	0,2
Celíaco	Solha estufada com arroz de couve lombarda e salada mista <sup>4</sup>	618	147	3,5	0,5	20,0	0,5	8,4	0,2
Sobremesa	Salada de fruta / Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão com queijo ou marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	540	129	3,2	1,7	19,1	8,3	5,5	0,5
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com queijo <sup>3,6,7</sup>	311	74	3,2	1,9	6,6	3,9	4,5	0,3

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Rancho (vaca, porco e frango, chouriço, grão, massa cotovelo, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7</sup>	896	213	8,2	2,5	19,5	0,8	14,3	0,3
Celíaco	Rancho (vaca, porco e frango, grão, massa sem glúten, cenoura e repolho)	866	206	7,3	2,2	21,2	0,9	13,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte com bolacha Maria ou 1 pão com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	772	184	7,4	4,0	23,9	9,3	4,7	0,5
Lanche celíaco	iogurte com Bolacha Maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com manteiga <sup>6,7</sup>	873	208	8,6	3,2	28,6	7,6	2,8	0,9

A ementa é aprovada pelo nutricionista, Miguel Santos CP nº4026 N: 09052019 Miguel Santos Uovon (o nutricionista).

A ementa é verificada por nutricionistas do ITAU:      /      /      (a/o nutricionista).

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor Informe-se Junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





# Ementa

## COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA - BERÇÁRIO

13 a 17 de maio

Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de macedónia com frango	385	91	2,1	0,3	11,2	1,3	6,1	0,2
Prato	Arroz malandro de peru com legumes cozidos	677	161	6,5	1,8	12,7	0,5	12,7	0,4
Celíaco	Arroz malandro de peru com legumes cozidos	677	161	6,5	1,8	12,7	0,5	12,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	523	124	2,5	1,4	20,4	10,9	3,9	0,3
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten <sup>6,7</sup>	532	126	3,1	0,9	20,5	9,9	2,9	0,4

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos com peru	405	96	2,3	0,4	11,5	1,2	6,5	0,3
Prato	Massa meada com pescada e legumes cozidos <sup>1,3,4</sup>	614	145	1,3	0,2	18,8	1,8	13,8	0,7
Celíaco	Massa (sem glúten) com pescada e legumes cozidos <sup>4</sup>	612	144	1,2	0,3	20,5	0,6	12,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa de Nestum <sup>1,7</sup>	197	99	1,6	0,8	16,8	8,7	4,1	0,1
Lanche celíaco	Papa sem glúten	408	96	0,3	0,1	21,4	0,1	1,9	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com peru	406	96	2,3	0,4	11,7	1,3	6,5	0,3
Prato	Açorda de coelho com legumes cozidos <sup>6</sup>	509	121	4,9	1,1	6,2	0,4	12,3	0,6
Celíaco	Açorda (sem glúten) de coelho com legumes cozidos <sup>6</sup>	509	121	4,9	1,1	6,2	0,4	12,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	523	124	2,5	1,4	20,4	10,9	3,9	0,3
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten <sup>6,7</sup>	532	126	3,1	0,9	20,5	9,9	2,9	0,4

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com peru	237	56	1,9	0,4	6,6	0,8	2,7	0,1
Prato	Massa cotovelos com solha e legumes cozidos <sup>1,3,4</sup>	634	149	1,5	0,3	18,6	0,5	14,8	0,7
Celíaco	Massa (sem glúten) com solha e legumes cozidos <sup>4</sup>	631	149	1,3	0,3	20,5	0,6	13,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa de Cerelac <sup>7</sup>	445	106	2,5	1,1	16,6	9,0	3,8	0,1
Lanche celíaco	Papa sem glúten	408	96	0,3	0,1	21,4	0,1	1,9	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com frango	220	52	1,2	0,2	6,2	0,8	3,7	0,1
Prato	Jardineira de frango	417	99	1,9	0,3	12,5	1,0	7,3	0,2
Celíaco	Jardineira de frango	417	99	1,9	0,3	12,5	1,0	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Iogurte e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	639	152	3,1	1,8	26,4	2,5	4,5	0,3
Lanche celíaco	Papa sem glúten	408	96	0,3	0,1	21,4	0,1	1,9	0,0

A ementa é aprovada pelo nutricionista, Miguel Santos CP nº4026 N: 28/05/2019 Miguel Santos 9026N (o nutricionista).

A ementa é verificada por nutricionistas do ITAU:      /      /      (a/o nutricionista).

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE = Valor energético, Líp. = Lípidos, AG Sat = Ácidos Gordos Saturados, HC = Hidratos de Carbono, Prot. = Proteínas







# Ementa

## COLÉGIO Nº Sª ESPERANÇA

### EMENTA OVOLACTOVEGETARIANA

Semana de: 13 a 17 de maio

#### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve branca	230	54	0,9	0,1	9,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Jardineira de seitan <sup>1,6</sup>	383	91	1,7	0,3	12,5	1,4	5,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de penca	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,4	0,1
Prato	Bolonesa de soja com pimentos, e cogumelos e cenoura raspada <sup>1,3,6</sup>	899	213	3,2	0,5	29,8	2,0	14,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de saboia	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Panadinhos de tofu com arroz de feijão e salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	989	236	7,2	1,3	32,3	0,3	9,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve portuguesa	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,4	0,1
Prato	Salada de grão-de-bico com cenoura, com batata ao cubo e salada de alface, pepino e tomate <sup>5,6,12</sup>	812	195	9,9	0,9	20,4	0,9	4,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Omelete de legumes no forno com arroz branco e salada de alface e milho <sup>3</sup>	701	167	5,2	1,2	20,9	0,7	8,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A ementa é aprovada pelo nutricionista, Miguel Santos CP nº4026 N: 05/05/2019 Miguel Santos 21026N (o nutricionista).



Evite saltar refeições ou comer fora de horas  
 "É particularmente importante comer o almoço a horas regulares, uma vez que é a hora de almoço que regulamos os níveis de glicemia para todo o dia."  
 Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam

A ementa é verificada por nutricionistas do ITAU:      /      /      (a/o nutricionista).

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor Informe-se Junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas





# Ementa

## COLÉGIO Nº Sª ESPERANÇA

### EMENTA OVOLACTOVEGETARIANA

Semana de: 13 a 17 de maio

#### Lanche

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bebida vegetal e pão com manteiga vegetal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	482	118	4,8	1,3	14,1	0,6	4,5	0,6
Lanche 1	Leite Pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	540	132	6,3	3,5	14,6	4,1	4,3	0,5

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bebida vegetal e pão com compota <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	431	105	1,8	0,4	17,2	0,6	4,5	0,6
Lanche 1	Leite Pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	490	119	4,2	2,6	13,8	3,9	6,7	0,6

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bebida vegetal e pão com manteiga vegetal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	482	118	4,8	1,3	14,1	0,6	4,5	0,6
Lanche 1	Leite Pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	540	132	6,3	3,5	14,6	4,1	4,3	0,5

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Bebida vegetal e pão com compota <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	431	105	1,8	0,4	17,2	0,6	4,5	0,6
Lanche 1	Leite Pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	490	119	4,2	2,6	13,8	3,9	6,7	0,6

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	iogurte vegetal e bolachas de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	555	132	3,6	1,3	19,7	9,5	4,2	0,4
Lanche 1	iogurte Bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	589	140	2,8	1,7	24,2	2,1	4,3	0,3

A ementa é aprovada pelo nutricionista, Miguel Santos CP nº4026 N: 09/05/2019 Miguel Santos 20016 N (o nutricionista).



Evite saltar refeições ou comer fora de horas  
 "É particularmente importante comer o almoço a horas regulares, uma vez que é a hora de almoço que regulamos os níveis de glicemia para todo o dia."  
 Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam

A ementa é verificada por nutricionistas do ITAU:      /      /      (a/o nutricionista).

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

