



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA - BÁSICO E SECUNDÁRIO
20 a 24 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	Strogonoff de vaca com cogumelos, esparguete e salada mista ^{1,3,7}	813	194	9,7	3,5	14,5	0,9	11,7	0,3
Cellfaco	Carne de vaca estufada com cogumelos, esparguete (sem glúten) e salada mista ¹²	841	200	9,2	3,1	16,6	0,3	11,7	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 ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche cellfaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga ^{6,7}	355	85	4,8	2,6	7,1	3,9	2,9	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	271	64	0,6	0,1	9,5	0,0	4,8	0,2
Prato	Maruca estufada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ⁴	617	147	3,1	0,4	18,8	0,4	10,4	0,2
Cellfaco	Maruca estufada com arroz branco e salada de alface e cenoura ⁴	647	154	3,3	0,5	19,7	0,4	11,0	0,3
Opção	Massa de vitela com legumes ^{1,3}	872	208	9,9	3,4	15,7	1,4	12,8	0,2
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
Lanche	iogurte e pão com queijo ou marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	712	170	3,8	2,0	27,0	11,2	6,1	0,6
Lanche cellfaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,6,7}	464	110	3,6	2,3	13,9	8,7	4,7	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de sabóia	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Peru grelhado com batata assada e salada mista ¹²	515	123	5,3	1,3	9,3	0,8	8,4	0,2
Cellfaco	Peru grelhado com batata assada e salada mista ¹²	515	123	5,3	1,3	9,3	0,8	8,4	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 ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche cellfaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga ^{6,7}	355	85	4,8	2,6	7,1	3,9	2,9	0,3

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	Almofadinhas de atum com arroz alegre ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12}	1007	240	10,3	1,3	30,3	3,3	5,4	0,8
Cellfaco	Arroz alegre de atum ⁴	846	201	6,0	0,8	25,5	0,7	10,3	0,7
Opção	Frango assado com arroz e salada de alface e milho ¹²	776	184	5,0	0,8	20,4	0,2	13,1	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 queijo ou marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	389	93	2,4	1,2	13,6	4,5	4,0	0,4
Lanche cellfaco	Leite simples e pão sem glúten com queijo ^{3,6,7}	328	78	3,4	2,0	6,9	3,8	4,7	0,3

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	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Cellfaco	Esparguete (sem glúten) à Bolonhesa com cenoura raspada	909	215	4,7	0,8	38,8	1,8	3,8	0,4
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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	814	195	7,0	3,7	26,8	8,8	5,1	0,6
Lanche cellfaco	iogurte com Bolacha Maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com manteiga ^{6,7}	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: os/as/nos Miguel Santos Santos (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, 9Alho, 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



Itau Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA - INFANTIL

20 a 24 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	215	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,2	0,1
Prato	Strogonoff de vaca com cogumelos, esparguete e salada mista ^{1,3,7}	822	196	9,6	3,4	16,1	1,0	10,8	0,3
Celíaco	Carne de vaca estufada com cogumelos, esparguete (sem glúten) e salada mista	890	212	10,3	3,5	16,7	0,3	12,8	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 ^{1,3,6,7,8,12}	472	113	5,1	2,7	12,5	4,7	4,0	0,4
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga ^{6,7}	355	85	4,8	2,6	7,1	3,9	2,9	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Maruca estufada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ⁴	577	137	2,3	0,3	18,2	0,3	10,6	0,3
Celíaco	Maruca estufada com arroz branco e salada de alface e cenoura ⁴	609	145	2,4	0,3	19,2	0,4	11,2	0,3
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	iogurte e pão com queijo ou marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	712	170	3,8	2,0	27,0	11,2	6,1	0,6
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,6,7}	464	110	3,6	2,3	13,9	8,7	4,7	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG 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	Peru grelhado com batata assada e salada mista	519	124	5,3	1,3	10,2	0,8	8,3	0,2
Celíaco	Peru grelhado com batata assada e salada mista	519	124	5,3	1,3	10,2	0,8	8,3	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 ^{1,3,6,7,8,12}	472	113	5,1	2,7	12,5	4,7	4,0	0,4
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga ^{6,7}	355	85	4,8	2,6	7,1	3,9	2,9	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG 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	Almofadinhas de atum com arroz alegre ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12}	1040	249	11,5	1,4	30,0	3,3	5,3	0,8
Celíaco	Arroz alegre de atum ⁴	837	199	6,2	0,8	23,9	0,7	11,1	0,9
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 queijo ou marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	562	134	3,5	1,8	19,3	6,7	5,9	0,5
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com queijo ^{3,6,7}	328	78	3,4	2,0	6,9	3,8	4,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG 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	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}	959	229	10,1	3,1	21,3	1,3	12,5	0,2
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à Bolonhesa com cenoura raspada	1009	239	5,9	1,0	41,7	1,7	4,0	0,5
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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 ^{6,7}	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: 09/05/2020 Miguel Santos Santos (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, 9Alho, 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





Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA - 2 ANOS

20 a 24 de maio

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve branca	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos, esparguete e salada mista ^{1,3}	853	203	9,1	3,0	17,5	0,8	12,3	0,4
Celíaco	Carne de vaca estufada com cogumelos, esparguete (sem glúten) e salada mista	862	205	9,0	3,0	19,1	0,4	11,7	0,4
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 ^{1,3,6,7,8,12}	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga ^{6,7}	424	102	7,0	3,8	6,6	4,0	2,9	0,3
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Maruca estufada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ⁴	616	146	3,0	0,4	19,9	0,3	9,4	0,3
Celíaco	Maruca estufada com arroz branco e salada de alface e cenoura ⁴	663	158	3,3	0,5	21,4	0,4	10,2	0,4
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	iogurte e pão com queijo ou marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	593	141	2,8	1,5	23,3	12,8	4,8	0,4
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,6,7}	417	99	2,7	1,7	13,9	10,1	3,9	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de sabóia	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,2	0,1
Prato	Peru grelhado com batata assada e salada mista	510	121	5,0	1,2	10,4	0,9	8,3	0,2
Celíaco	Peru grelhado com batata assada e salada mista	510	121	5,0	1,2	10,4	0,9	8,3	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 ^{1,3,6,7,8,12}	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com manteiga ^{6,7}	424	102	7,0	3,8	6,6	4,0	2,9	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de couve portuguesa	209	50	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz alegre de atum ⁴	851	202	6,7	0,9	23,4	0,7	11,3	0,9
Celíaco	Arroz alegre de atum ⁴	851	202	6,7	0,9	23,4	0,7	11,3	0,9
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 queijo ou marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	540	129	3,2	1,7	19,1	8,3	5,5	0,5
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com queijo ^{3,6,7}	311	74	3,2	1,9	6,6	3,9	4,5	0,3
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}	914	218	9,0	2,9	21,6	1,4	12,0	0,2
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à Bolonhesa com cenoura raspada	927	219	4,4	0,8	40,2	1,8	3,9	0,6
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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 ^{6,7}	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: 09/07/2024 Miguel Santos 4026 (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, 4Pelxes, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA - BERÇÁRIO
20 a 24 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	Farinha de pau com frango e legumes cozidos	706	167	4,1	0,7	20,3	0,6	11,8	0,4
Celíaco	Farinha de pau com frango e legumes cozidos	706	167	4,1	0,7	20,3	0,6	11,8	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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 ^{4,7}	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	Arroz de maruca com legumes cozidos ⁴	593	141	2,5	0,4	19,1	0,5	9,9	0,5
Celíaco	Arroz de maruca com legumes cozidos ⁴	593	141	2,5	0,4	19,1	0,5	9,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa Nestum ^{1,7}	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	Massa meada de coelho com legumes cozidos ^{1,3}	670	158	3,1	1,0	16,1	1,5	16,2	0,6
Celíaco	Massa (sem glúten) de coelho com legumes cozidos	668	158	2,9	1,0	17,5	0,5	15,1	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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 ^{6,7}	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	Açorda de pescada com legumes cozidos ^{3,4,6}	430	102	3,9	0,6	6,1	0,5	10,0	0,6
Celíaco	Açorda (pão sem glúten) de pescada com legumes cozidos ^{3,4,6}	430	102	3,9	0,6	6,1	0,5	10,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa de Cerelac ^{1,7}	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	Arroz de frango com legumes cozidos	634	150	3,5	0,6	17,9	0,6	11,4	0,4
Celíaco	Arroz de frango com legumes cozidos	634	150	3,5	0,6	17,9	0,6	11,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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 : 05/05/2023 Miguel Santos 4026N (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, 9Alho, 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





Ementa

COLÉGIO Nº Sª ESPERANÇA EMENTA OVOLACTOVEGETARIANA

Semana de: 20 a 24 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	Bife de seitan com arroz de cenoura, salada de tomate e oregãos ^{1,5,6}	758	180	4,5	0,7	25,2	0,9	8,7	0,4
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	Hambúrguer de soja com puré e salada mista ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	572	136	5,0	1,8	14,7	1,6	7,0	1,1
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	Salada de feijão-frade com ovo, molho verde e salada mista ^{3,12}	847	202	9,3	1,8	17,2	1,4	10,7	0,1
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	Salteado de beringela, cebola, pimentos e tofu com arroz e salada de tomate ^{1,6}	652	155	5,4	1,0	20,6	0,6	5,1	0,2
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	Rancho de soja com salada de alface e milho ^{1,6}	995	236	3,5	0,6	30,1	2,1	17,7	0,1
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: 06/05/2019 Miguel Santos Santos (o nutricionista).



Sabia que?

"Comer relaxado e sentado: ajuda a relaxar o sistema digestivo e facilita a digestão."

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, 9Aipo, 10Mostarda, 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





Ementa

COLÉGIO Nº Sª ESPERANÇA

EMENTA OVOLACTOVEGETARIANA

Semana de: 20 a 24 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	482	118	4,8	1,3	14,1	0,6	4,5	0,6
Lanche 1	Leite Pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	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 / ^{1,3,6,7,8,12}	431	105	1,8	0,4	17,2	0,6	4,5	0,6
Lanche 1	Leite Pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	482	118	4,8	1,3	14,1	0,6	4,5	0,6
Lanche 1	Leite Pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	431	105	1,8	0,4	17,2	0,6	4,5	0,6
Lanche 1	Leite Pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	555	132	3,6	1,3	19,7	9,5	4,2	0,4
Lanche 1	iogurte Bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	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: 09/08/2019 Miguel Santos (assinatura) (o nutricionista).



Sabia que?
"Comer relaxado e sentado: ajuda a relaxar o sistema digestivo e facilita a digestão."
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 sulfatos. 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

