Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BERÇÁRIO

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

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 de frango com legumes cozidos	634	150	3,5	0,6	17,9	0,9	11,4	0,4
Celíaco	Arroz de frango com legumes cozidos	634	150	3,5	0,6	17,9	0,9	11,4	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]	487	116	2,2	1,2	19,4	11,2	3,4	0,2
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten[1,3,5,6,7,8,11,12]	503	119	2,9	1,5	18,8	12,3	3,3	0,1

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	Alabote à gomes de Sá sem ovo[4]	445	106	3,1	0,5	12,0	0,8	7,0	0,3
Celíaco	Alabote à gomes de Sá sem ovo[4]	445	106	3,1	0,5	12,0	0,8	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa 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	0,0	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 frango	220	52	1,2	0,2	6,2	0,8	3,7	0,1
Prato	Massa aletria de coelho com legumes cozidos[1]	724	171	2,7	1,0	21,5	1,7	14,9	0,7
Celíaco	Massa (sem glúten) de coelho com legumes cozidos	721	170	2,6	0,9	22,8	0,7	13,5	0,7
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]	487	116	2,2	1,2	19,4	11,2	3,4	0,2
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten[1,3,5,6,7,8,11,12]	503	119	2,9	1,5	18,8	12,3	3,3	0,1

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	0,2
Prato	Arroz de maruca com legumes cozidos[4]	593	141	2,5	0,4	19,1	0,8	9,9	0,5
Celíaco	Arroz de maruca e legumes cozidos[4]	593	141	2,5	0,4	19,1	0,8	9,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa de 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	0,0	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 (cenoura, couve-flor e brócolos) com frango	220	52	1,2	0,2	6,2	0,8	3,7	0,1
Prato	Jardineira de peru com legumes cozidos[1,3,6,7]	484	115	4,4	1,3	9,7	0,9	8,6	0,3
Celíaco	Jardineira de peru com legumes cozidos[1,3,6,7]	484	115	4,4	1,3	9,7	0,9	8,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Batido de iogurte com bolacha maria[1,3,5,6,7,8,11,12]	478	114	2,4	1,5	17,6	10,3	4,2	0,2
Lanche celíaco	Batido de iogurte com bolacha maria sem glúten[6,7]	491	117	3,3	1,1	16,7	11,1	3,7	0,2

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, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.13 30/09/2020 17:36

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

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 peru com esparguete e legumes salteados[1,3,7]	694	165	5,4	1,6	15,4	1,0	13,2	0,3
Dieta	Bife de perú grelhado com esparguete e legumes cozidos[1,3]	660	156	1,3	0,3	18,4	1,2	17,0	0,4
Celíaco	Bife de perú grelhado com esparguete e legumes salteados[1,3]	743	176	3,4	0,6	18,5	1,1	17,2	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 creme vegetal[1,3,6,7,8,12]	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal[7]	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e couve-flôr[1]	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Solha estufada com arroz branco e salada mista[4]	660	156	2,2	0,4	20,3	0,4	13,4	0,3
Dieta	solha estufada com arroz branco e couve branca cozida[4]	650	154	2,2	0,4	19,9	0,6	13,1	0,3
Celíaco	solha estufada com arroz branco e salada mista[4]	660	156	2,2	0,4	20,3	0,4	13,4	0,3
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[1,3,6,7,8,12]	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celíaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo[3,7]	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Macarrão com carne picada de vaca estufada e salada de cenoura e pepino[1,3,7]	1092	260	12,1	4,4	21,7	1,1	15,0	0,3
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado com macarrão e cenoura cozida[1,3]	785	186	3,9	1,1	24,4	1,5	11,8	0,4
Celíaco	Massa penne sem glúten com carne de vaca picada estufada e salada de cenoura raspada e pepino	1073	256	11,3	3,7	24,8	0,6	13,4	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 creme vegetal[1,3,6,7,8,12]	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal[7]	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão branco	265	63	1,2	0,2	9,8	1,0	2,2	0,1
Prato	Filete de paloco assado com batata assada e legumes salteados[1,3,4,5,6,7,8,11,12,13]	667	159	7,6	1,1	14,6	0,9	7,4	0,2
Dieta	Filete de paloco grelhado com batata cozida e couve-flor[4]	346	82	0,5	0,1	11,5	1,1	7,2	0,3
Celíaco	Filete de paloco assado com batata assada e legumes salteados[4]	474	113	4,3	0,6	10,6	0,9	7,3	0,2
Sobremesa	Salada de fruta / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
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 celíaco	Leite simples e pão sem glúten com queijo[3,7]	303	72	3,7	2,4	4,5	4,5	5,2	0,2

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	Perna de perú assada com arroz branco e salada mista[12]	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor	653	154	1,9	0,3	18,6	0,6	15,1	0,3
Celíaco	Perna de perú assada com arroz branco e salada mista[12]	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	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 e pão com creme vegetal[1,3,5,6,7,8,11,12]	827	198	7,1	3,8	27,3	8,8	5,1	0,6
Lanche celíaco	Iogurte com bolacha maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com creme vegetal[6,7]	750	180	9,3	4,1	19,1	11,0	3,4	0,4

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, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

itau Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

INFANTIL

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

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 peru com esparguete e legumes salteados[1,3,7]	694	165	5,4	1,6	15,4	1,0	13,2	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e legumes cozidos[1,3]	653	154	1,3	0,3	18,4	1,2	16,6	0,4
Celíaco	Bife de peru grelhado com esparguete e legumes salteados[1,3]	736	174	3,5	0,6	18,5	1,1	16,7	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 creme vegetal[1,3,6,7,8,12]	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal[7]	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e couve-flôr[1]	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Almofadinhas de atum com arroz branco e salada mista[1,3,4,5,6]	943	224	5,4	0,9	31,5	0,8	11,2	1,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e couve branca cozida[4]	650	154	2,2	0,4	19,9	0,6	13,1	0,3
Celíaco	Pescada grelhada com arroz branco e salada mista[4]	749	177	2,1	0,4	24,2	0,7	14,4	0,3
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[1,3,6,7,8,12]	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celíaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo[3,7]	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca no forno e salada de cenoura e pepino[1,3,7]	1092	260	12,1	4,4	21,7	1,1	15,0	0,3
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado com macarrão e cenoura cozida[1,3]	733	173	3,2	1,3	19,3	1,2	15,6	0,4
Celíaco	Massa penne sem glúten com carne de vaca picada no forno e salada de cenoura raspada e pepino	1073	256	11,3	3,7	24,8	0,6	13,4	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 creme vegetal[1,3,6,7,8,12]	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal[7]	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2

Quinta		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	Paloco à Brás com legumes salteados[1,3,4,5,6,7,8,11,12,13]	667	159	7,6	1,1	14,6	0,9	7,4	0,2
Dieta	Solha grelhada com batata cozida e couve-flor[4]	346	82	0,5	0,1	11,5	1,1	7,2	0,3
Celíaco	Paloco à Brás com legumes salteados[4]	474	113	4,3	0,6	10,6	0,9	7,3	0,2
Sobremesa	Salada de fruta / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
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 celíaco	Leite simples e pão sem glúten com queijo[3,7]	303	72	3,7	2,4	4,5	4,5	5,2	0,2

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	Perna de perú assada com arroz branco e salada mista[12]	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor	653	154	1,9	0,3	18,6	0,6	15,1	0,3
Celíaco	Perna de perú assada com arroz branco e salada mista[12]	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	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 e pão com creme vegetal[1,3,5,6,7,8,11,12]	827	198	7,1	3,8	27,3	8,8	5,1	0,6
Lanche celíaco	Iogurte com bolacha maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com creme vegetal[6,7]	750	180	9,3	4,1	19,1	11,0	3,4	0,4

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, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

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 peru com esparguete e legumes salteados[1,3,7]	694	165	5,4	1,6	15,4	1,0	13,2	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e legumes cozidos[1,3]	653	154	1,3	0,3	18,4	1,2	16,6	0,4
Celíaco	Bife de peru grelhado com esparguete e legumes salteados[1,3]	736	174	3,5	0,6	18,5	1,1	16,7	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 creme vegetal[1,3,6,7,8,12]	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal[7]	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e couve-flôr[1]	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Almofadinhas de atum com arroz branco e salada mista[1,3,4,5,6]	943	224	5,4	0,9	31,5	0,8	11,2	1,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e couve branca cozida[4]	650	154	2,2	0,4	19,9	0,6	13,1	0,3
Celíaco	Pescada grelhada com arroz branco e salada mista[4]	749	177	2,1	0,4	24,2	0,7	14,4	0,3
Opção	Rissóis de carne com arroz branco e salada mista [7]	829	197	6,9	2,4	17,0	0,2	16,4	0,3
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[1,3,6,7,8,12]	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celíaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo[3,7]	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca no forno e salada de cenoura e pepino[1,3,7]	1092	260	12,1	4,4	21,7	1,1	15,0	0,3
Dieta	Bife de vaca grelhado com macarrão e cenoura cozida[1,3]	733	173	3,2	1,3	19,3	1,2	15,6	0,4
Celíaco	Massa penne sem glúten com carne de vaca picada no forno e salada de cenoura raspada e pepino	1073	256	11,3	3,7	24,8	0,6	13,4	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 creme vegetal[1,3,6,7,8,12]	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal[7]	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2

Quinta		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	Paloco à Brás com legumes salteados[1,3,4,5,6,7,8,11,12,13]	667	159	7,6	1,1	14,6	0,9	7,4	0,2
Dieta	Filete de solha grelhado com batata cozida e couve-flor[4]	346	82	0,5	0,1	11,5	1,1	7,2	0,3
Celíaco	Paloco à Brás com legumes salteados[4]	474	113	4,3	0,6	10,6	0,9	7,3	0,2
Opção	Costeletas grelhadas com batata frita e legumes salteados[1,6,12]	550	131	5,0	0,4	12,5	0,8	8,6	0,1
Sobremesa	Salada de fruta / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
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 celíaco	Leite simples e pão sem glúten com queijo[3,7]	303	72	3,7	2,4	4,5	4,5	5,2	0,2

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	Perna de perú assada com arroz branco e salada mista[12]	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor	653	154	1,9	0,3	18,6	0,6	15,1	0,3
Celíaco	Perna de perú assada com arroz branco e salada mista[12]	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	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 e pão com creme vegetal[1,3,5,6,7,8,11,12]	827	198	7,1	3,8	27,3	8,8	5,1	0,6
Lanche celíaco	Iogurte com bolacha maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com creme vegetal[6,7]	750	180	9,3	4,1	19,1	11,0	3,4	0,4

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, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

VEGETARIANA

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

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	Tofu estufado com cogumelos com esparguete e legumes salteados[1,3,6,7]	801	191	8,7	2,5	20,3	1,6	6,8	0,3
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 brócolos e couve-flôr	301	71	1,2	0,2	11,7	1,2	2,5	0,1
Prato	Salsicha de soja com arroz branco e salada mista[1,3,6,7,9,10]	919	219	5,6	1,3	26,1	2,2	12,4	0,9
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 feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Macarrão com soja estufada e salada de cenoura e pepino[1,3,5,6,7]	698	170	3,3	1,1	24,1	1,7	9,8	0,2
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	Jardineira de Seitan[1,6]	543	130	5,1	0,8	13,9	1,4	6,1	0,3
Sobremesa	Salada de fruta / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9

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	Tofu assado com arroz branco e salada mista[1,6]	938	224	8,2	1,5	28,6	0,5	7,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.13 30/09/2020 17:36

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

OVOLACTOVEGETARIANA

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

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 tofu com esparguete e legumes salteados[1,3,6,7]	801	191	8,7	2,5	20,3	1,6	6,8	0,3
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 brócolos e couve-flôr	301	71	1,2	0,2	11,7	1,2	2,5	0,1
Prato	Salsicha de soja com arroz branco e salada mista[1,3,6,7,9,10]	919	219	5,6	1,3	26,1	2,2	12,4	0,9
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 feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Gratinado de macarrão com soja no forno e salada de cenoura e pepino[1,3,5,6,7]	698	170	3,3	1,1	24,1	1,7	9,8	0,2
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	Jardineira de Seitan[1,6]	543	130	5,1	0,8	13,9	1,4	6,1	0,3
Sobremesa	Salada de fruta / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9

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	Tofu assado com arroz branco e salada mista[1,6]	938	224	8,2	1,5	28,6	0,5	7,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal