



Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA BERÇÁRIO Semana de 4 a 8 de julho de 2022

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de macedônia 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:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido 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





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA 2 ANOS Semana de 4 a 8 de julho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve branca	230	54	0,9	0,1	9,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Rolo de carne com massa e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde	704	167	3,2	0,6	18,7	1,2	14,4	0,2
Celiaco	Bife de peru grelhado com massa (sem glúten) e feijão verde	704	167	3,2	0,6	18,7	1,2	14,4	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 creme vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiaco	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									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão branco	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Acepipes de peixe com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6}	516	122	3,0	0,4	18,5	1,6	4,3	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e legumes ⁴	379	90	1,7	0,2	10,2	0,8	7,8	0,2
Celiaco	Pescada grelhada com arroz branco e legumes ⁴	379	90	1,7	0,2	10,2	0,8	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celiaco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos e couve-flôr ¹	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Perninhas de frango estufadas com massa tricolor e legumes ¹²	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura cozida	703	166	2,1	0,4	20,3	0,5	16,0	0,4
Celiaco	Perninhas de frango estufadas com massa sem glúten e legumes 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	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com fiambre ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão branco	265	63	1,2	0,2	9,8	1,0	2,2	0,1
Prato	Salada russa de salmão ⁴	634	151	3,3	0,5	18,7	0,4	11,0	0,2
Dieta	Lombinhos de salmão assados ao natural com arroz e couve branca ⁴	594	142	7,7	1,4	10,9	1,1	6,6	0,2
Celiaco	Lombinhos de salmão assados ao natural com arroz e couve branca ⁴	634	151	3,3	0,5	18,7	0,4	11,0	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 doce ^{1,3,6,7,8,12}	389	93	2,4	1,2	13,6	4,5	4,0	0,4
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,7}	303	72	3,7	2,4	4,5	4,5	5,2	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Panados de peru com arroz de feijão e salada mista ¹²	882	687	31,1	8,6	59,2	3,1	38,2	0,7
Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos	753	463	9,5	2,5	51,4	4,5	39,9	0,7
Celiaco	Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos	753	463	9,5	2,5	51,4	4,5	39,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte com bolacha maria ou 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 celiaco	logurte 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:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA INFANTIL Semana de 4 a 8 de julho de 2022

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	Rolo de carne com massa e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde	704	167	3,2	0,6	18,7	1,2	14,4	0,2
Celiaco	Bife de peru grelhado com massa (sem glúten) e feijão verde	704	167	3,2	0,6	18,7	1,2	14,4	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 creme vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiaco	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		Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão branco	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Acepipes de peixe com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6}	516	122	3,0	0,4	18,5	1,6	4,3	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e legumes ⁴	379	90	1,7	0,2	10,2	0,8	7,8	0,2
Celiaco	Pescada grelhada com arroz branco e legumes ⁴	379	90	1,7	0,2	10,2	0,8	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celiaco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3
Quarta		Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Perninhas de frango estufadas com massa tricolor e legumes ¹²	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura cozida	703	166	2,1	0,4	20,3	0,5	16,0	0,4
Celiaco	Perninhas de frango estufadas com massa sem glúten e legumes 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	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com fiambre ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2
Quinta		Quinta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão branco	265	63	1,2	0,2	9,8	1,0	2,2	0,1
Prato	Salada russa de salmão ⁴	634	151	3,3	0,5	18,7	0,4	11,0	0,2
Dieta	Lombinhos de salmão assados ao natural com arroz e couve branca ⁴	594	142	7,7	1,4	10,9	1,1	6,6	0,2
Celiaco	Lombinhos de salmão assados ao natural com arroz e couve branca ⁴	634	151	3,3	0,5	18,7	0,4	11,0	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 doce ^{1,3,6,7,8,12}	389	93	2,4	1,2	13,6	4,5	4,0	0,4
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{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	Panados de peru com arroz de feijão e salada mista ¹²	882	687	31,1	8,6	59,2	3,1	38,2	0,7
Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos	753	463	9,5	2,5	51,4	4,5	39,9	0,7
Celiaco	Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos	753	463	9,5	2,5	51,4	4,5	39,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte 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 celiaco	logurte 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA BÁSICO E SECUNDÁRIO Semana de 4 a 8 de julho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve branca	230	54	0,9	0,1	9,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Rolo de carne com massa e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde	704	167	3,2	0,6	18,7	1,2	14,4	0,2
Celiaco	Bife de peru grelhado com massa (sem glúten) e feijão verde	704	167	3,2	0,6	18,7	1,2	14,4	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 creme vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiaco	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									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão branco	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Acepipes de peixe com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6}	516	122	3,0	0,4	18,5	1,6	4,3	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e legumes ⁴	379	90	1,7	0,2	10,2	0,8	7,8	0,2
Celiaco	Pescada grelhada com arroz branco e legumes ⁴	379	90	1,7	0,2	10,2	0,8	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celiaco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Perninhas de frango estufadas com massa tricolor e legumes ¹²	885	211	9,9	2,8	17,2	0,4	12,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura cozida	703	166	2,1	0,4	20,3	0,5	16,0	0,4
Celiaco	Perninhas de frango estufadas com massa sem glúten e legumes 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	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com fiambre ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão branco	265	63	1,2	0,2	9,8	1,0	2,2	0,1
Prato	Salada russa de salmão ⁴	634	151	3,3	0,5	18,7	0,4	11,0	0,2
Dieta	Lombinhos de salmão assados ao natural com arroz e couve branca ⁴	594	142	7,7	1,4	10,9	1,1	6,6	0,2
Celiaco	Lombinhos de salmão assados ao natural com arroz e couve branca ⁴	634	151	3,3	0,5	18,7	0,4	11,0	0,2
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão com doce ^{1,3,6,7,8,12}	389	93	2,4	1,2	13,6	4,5	4,0	0,4
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,7}	303	72	3,7	2,4	4,5	4,5	5,2	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Panados de peru com arroz de feijão e salada mista ¹²	882	687	31,1	8,6	59,2	3,1	38,2	0,7
Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos	753	463	9,5	2,5	51,4	4,5	39,9	0,7
Celiaco	Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos	753	463	9,5	2,5	51,4	4,5	39,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte 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 celiaco	logurte 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:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA VEGETARIANA

Semana de 4 a 8 de julho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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									
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									
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	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido 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





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA OVOLACTOVEGETARIANA

Semana de 4 a 8 de julho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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									
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									
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	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido 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

