

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Arroz de frango com legumes cozidos
Celiaco	Arroz de frango com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celiaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

Terça

Sopa	Creme de brócolos com pescada ⁴
Prato	Alabote à gomes de Sá sem ovo ⁴
Celiaco	Alabote à gomes de Sá sem ovo ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac ^{1,7}
Lanche celiaco	Papa sem glúten

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Massa aletria de coelho com legumes cozidos ^{1,3}
Celiaco	Massa (sem glúten) de coelho com legumes cozidos ^{4,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celiaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com frango
Prato	Jardineira de aves com legumes cozidos
Celiaco	Jardineira de aves e legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{1,7}
Lanche celiaco	Papa sem glúten

Sexta

Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com pescada ⁴
Prato	Arroz de pescada com legumes cozidos ⁴
Celiaco	Arroz de pescada com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Batido de iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celiaco	Batido de iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

• seus derivados; ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Pexes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Itos, ⁷Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores
nros médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto
19, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[Itaualimentacao](#)


COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Frango estufado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,2}
Dieta	Bife de frango grelhado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,2}
Celiaco	Frango estufado com massa sem glúten, cenoura e ervilhas ^{6,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,2,5,6,7,8,12}
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{6,7}

Terça

Sopa	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
Celiaco	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,4,6,7,8,12}
Lanche celiaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo ^{6,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Rancho (vaca, porco, frango, sem enchidos, massa e grão-de-bico e legumes) ^{1,3}
Dieta	Perninhas de frango grelhadas com macarrão e legumes ^{1,3}
Celiaco	Rancho (vaca, porco, frango, sem enchidos, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes) ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com flambe ^{1,2,6,7,8,12}
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de carne (vaca, porco e frango) com legumes
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz e legumes
Celiaco	Arroz de carne (vaca, porco e frango) com legumes
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta da época ¹²
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Salada russa de pescada ^{1,4}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{1,4}
Celiaco	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{1,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria ^{1,2,5,6,7,8,11,12}
Lanche celiaco	Iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Palma, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Lata, ⁸Frutas do deserto, ⁹Frutas exóticas, ¹⁰Frutas tropicais, ¹¹Frutas saborosas, ¹²Frutas saborosas sazonais e regionais dos produtos, podem variar os valores apresentados. Valores médios informados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabelas na Composição de Alimentos, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabelas na Composição de Alimentos.

¹³Alimentos sazonais e regionais dos produtos, podem variar os valores apresentados. Valores médios informados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabelas na Composição de Alimentos, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabelas na Composição de Alimentos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao


COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Frango estufado com massa, cenoura e ervilhas^{1,3}
Dieta	Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e ervilhas
Celiaco	Frango estufado com massa sem glúten, cenoura e ervilhas^{6,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal^{5,6,7}

Terça

Sopa	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada com arroz de legumes^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes⁴
Celiaco	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celiaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo^{3,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Rancho (vaca, porco, frango, massa e grão-de-bico e legumes)^{1,3,6,7,12}
Dieta	Perninhas de frango grelhadas com macarronete e legumes^{1,3}
Celiaco	Rancho (vaca, porco, frango, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes e sem enchidos)^{6,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de carnes (vaca, porco, frango) com legumes^{1,3,6,7,12}
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz e legumes
Celiaco	Arroz de carnes (vaca, porco, frango) com legumes sem enchidos
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta da época¹²
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com doce⁷

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Almofadinhas de atum com salada russa^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com salada russa^{3,4}
Celiaco	Lombinhos de pescada estufados com salada russa^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria^{1,2,3,6,7,8,11,12}
Lanche celiaco	Iogurte com bolacha maria sem glúten^{6,7}

Alertados: *Cereais que contêm glúten; **Crustáceos; ***Ovos; ****Peixes; *****Amendoins; ***Soja; ****Leite e sulfites; *****Trigo e amêndoas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias podem ser consumidas.

As diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Os dois ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge fornecedoras. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt
www.facebook.com/ItauAlimentacao
www.instagram.com/itaualimentacao/
www.youtube.com/itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Frango estufado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}
Dieta	Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e ervilhas
Celiáco	Frango estufado com massa sem glúten, cenoura e ervilhas ^{6,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{1,3,6,7}

Terça

Sopa	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada com arroz de legumes ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
Celiáco	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
Opção	Perninhas de frango panadas com batata ensalada e salada ^{1,3,4,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celiáco	Iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Rancho (vaca, porco, frango, massa e grão-de-bico e legumes) ^{1,3,4,7,12}
Dieta	Perninhas de frango grelhadas com macarronete e legumes ^{1,3}
Celiáco	Rancho (vaca, porco, frango, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes e sem enchidos) ^{6,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com flambre ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de carnes (vaca, porco, frango) com legumes ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz e legumes
Celiáco	Arroz de carnes (vaca, porco, frango) com legumes sem enchidos
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta da época ¹²
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com doce ⁷

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Almofadinhas de atum com salada russa ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
Celiáco	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
Opção	Almôndegas com arroz e salada mista ^{1,4,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celiáco	Iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

ervilhas;⁶Cereais que contêm glúten, ¹Crustáceos, ²Ovos, ³Pexes, ⁴Amandoinha, ⁵Soja, ⁶Xofre e sulfites, ⁷Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias

são consideradas sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.
As informações sobre os ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[Itaualimentacao](#)

[Itaualimentacao](#)


COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semanas de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda

- Sopa Creme de couve branca
Prato Strogonoff de tofu com esparguete e legumes salteados^{1,3,5,7}
Sobremesa Fruta da época

Terça

- Sopa Creme de brócolos e couve-flor
Prato Salsichas vegetarianas com arroz branco e salada mista^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa Fruta da época

Quarta

- Sopa Creme de feijão-verde
Prato Macarrão com soja estufada e salada de cenoura e pepino^{1,3,6}
Sobremesa Fruta da época

Quinta

- Sopa Creme de couve portuguesa
Prato Jardineira de seltan^{1,6}
Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época¹²

Sexta

- Sopa Creme de espinafres
Prato Tofu assado com arroz branco e salada mista^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

seus derivados;¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Amendoins, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶iem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores
res médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto
(9), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda

- Sopa** Creme de couve branca
Prato Stroganoff de tofu com esparguete e legumes salteados^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

Terça

- Sopa** Creme de brócolos e couve-flor
Prato Seitan estufado com arroz branco e salada mista^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

Quarta

- Sopa** Creme de feijão-verde
Prato Massa com soja estufada e salada de cenoura e pepino^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

Quinta

- Sopa** Creme de couve portuguesa
Prato Jardineira de seitan^{1,6}
Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época¹²

Sexta

- Sopa** Creme de espinafres
Prato Tofu assado com arroz branco e salada mista^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

¹ sem derivados; ² Cereais que contêm glúten, ³ Soja, ⁴ Díxido de enxofre e
tos são completamente inofensivos.
com as diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores
res médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto
19), e a informação disponibilizada pelas fornecedoras. A ementa pode sofrer

