

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 22 a 26 de julho de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Arroz de frango com legumes cozidos
Celíaco	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 celíaco	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
Celíaco	Alabote à gomes de Sá sem ovo ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac ^{3,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Quarta

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

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com pescada ⁴
Prato	Arroz de pescada com legumes cozidos ⁴
Celíaco	Arroz de pescada e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{4,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Sexta

Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com frango
Prato	Jardineira de aves com legumes cozidos
Celíaco	Jardineira de aves com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Batido de iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Batido de iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoina, ⁵Soja, ⁶Glúten, ⁷Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

¹³ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores lora médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto D19), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 22 a 26 de julho de 2024

Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com salada russa ^{3,4}
Celíaco	Filetes de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}

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}
Celíaco	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 flambre ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de atum com cenoura ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz ⁴
Celíaco	Arroz de atum com cenoura ⁴
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta da época ¹²
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ⁷

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Massa de carne (vaca, porco e frango) com legumes ^{1,3}
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) e legumes ^{5,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soy, ⁶fitos, ⁷Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

¹ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores e os médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 119), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 22 a 26 de julho de 2024

Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada com salada russa ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada com batata ⁴
Celíaco	Filetes de pescada com salada russa ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	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}
Celíaco	Rancho (vaca, porco, frango, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes e sem enchidos) ^{4,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com flambre ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de atum com cenoura ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz e cenoura ⁴
Celíaco	Arroz de atum com cenoura ⁴
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta da época ¹²
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ⁷

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Massa com carnes (vaca, frango e porco) e legumes ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, frango e porco) e legumes cozidos ^{4,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

1 e seus derivados: Cereais que contêm glúten, 2 Ovos, 3 Peixes, 4 Amendoins, 5 Sopa, 6 Alho, 7 Trêmço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

em como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores e valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 1019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



Siga-nos aqui:

www.itaupr.com

[Itaú Alimentação](#)

[Itaú Alimentação](#)

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 de julho de 2024

Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada com salada russa ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada com batata ⁴
Celíaco	Filetes de pescada com salada russa ^{3,4}
Opção	Perninhas de frango panadas com batata ensalsada e salada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	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}
Celíaco	Rancho (vaca, porco, frango, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes e sem enchidos) ^{3,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de atum com cenoura ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz e cenoura ⁴
Celíaco	Arroz de atum com cenoura ⁴
Opção	Almôndegas com arroz e salada mista ^{1,6,12}
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta da época ¹²
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ⁷

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Massa com carnes (vaca, frango e porco) e legumes ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, frango e porco) e legumes cozidos ^{6,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Sopas fitas, ⁶Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

⁷ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores lora médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto D19), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

 itaualimentacao


 itaualimentacao


 itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 22 a 26 de julho de 2024

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Strogonoff 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 época²

Sexta

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

e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Soja, ³Dióxido de enxofre e outros são completamente inofensivos.

^{1,6} como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores lora médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto D19), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

ItuaAlimentacao

ItuaAlimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 22 a 26 de Julho 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 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

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

¹ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores reais médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto ILSI, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao