

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Massa cortada de frango com cenoura e repolho estufados ^{1,3}
Celiaco	Massa (sem glúten) de frango com cenoura e repolho estufados ^{6,13}
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}

Terça

Sopa	Creme de brócolos com pescada ⁴
Prato	Farinha de pau de solha com legumes cozidos ⁴
Celiaco	Farinha de pau de solha com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac ^{1,7}
Lanche celiaco	Papa sem glúten

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Arroz de aves com legumes cozidos
Celiaco	Arroz de aves 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}

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com pescada ⁴
Prato	Massa aletria de alabote com legumes ^{1,3,4}
Celiaco	Massa (sem glúten) de alabote com legumes ^{4,6,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{1,7}
Lanche celiaco	Papa sem glúten

Sexta
Feriado

¹ seus derivados; ²Cereais que contêm glúten; ³Ovos; ⁴Pães; ⁵Amendoins; ⁶Sofá; ⁷Itau; ⁸Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores
nutricionais conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto
Brasileiro de Geociências (IBGE) e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A amenta pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[Itaualimentacao](#)


COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural com cenoura raspada ^{1,3}
Celiaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada ^{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 celiaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ¹
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celiaco	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celiaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Massa com carnes (vaca, porco e frango) com legumes ^{1,8}
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e legumes ^{1,8}
Celiaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) com legumes ^{6,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com flambre ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Paloco à gomes de Sá com legumes ^{1,4}
Dieta	Salmão no forno com arroz alegre e salada ⁴
Celiaco	Salmão no forno com arroz alegre e salada ⁴
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
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 doce ⁷

Sexta
Feriado

*Cereais que contêm glúten, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos do mar que não é alérgico ou intolerante, entre substâncias ou produtos não completamente

desidratada e racionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios baseados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos por nutrientes.



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural e cenoura raspada ^{1,3}
Celiaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada ^{6,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,9,12}
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ¹
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celiaco	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
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	Massa de carnes (vaca, porco e frango) com legumes ^{1,3,5,6,7,12}
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e legumes ^{1,3}
Celiaco	Massa sem glúten de carnes (vaca, porco e frango) com legumes ^{6,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com flambé ^{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	Paloco espiritual com salada ^{1,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Salmão no forno com arroz alegre e salada ⁴
Celiaco	Salmão no forno com arroz alegre e salada ⁴
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
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 doce ⁷

Sexta
Feriado

derivados: Cereais que contêm glúten, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoins, *Soja, Tremoço, *Melancias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Os dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Teixeira fornecedores. A alimentação pode sofrer alterações por motivos imprevistos.





/ prazer na alimentação

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

emento.

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,2}
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural e cenoura raspada ^{1,3}
Celiaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada ^{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 ^{3,5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ¹
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celiaco	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Opção	Perninhas de frango assadas com arroz de ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celiaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo ^{4,7}

Quarta

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

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Paloco espiritual com salada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,19}
Dieta	Salmão no forno com arroz alegre e salada ⁴
Celiaco	Salmão no forno com arroz alegre e salada ⁴
Opção	Empadão de carne com legumes ^{1,7,12}
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}
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 ⁷

Sexta

Feriado

Jerivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peces, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Tremoço, ⁸Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. os dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional da Saúde Dr. Ricardo dos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[Itaualimentacao](#)

[Itaualimentacao](#)

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda

- Sopa Creme de couve branca
Prato Esparguete de lentilhas com cenoura raspada^{1,3,5,8,10,11}
Sobremesa Fruta da época

Terça

- Sopa Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato Salada camponesa de feijão fradinho (salada de batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e feijão fradinho)
Sobremesa Fruta da época

Quarta

- Sopa Creme de feijão-verde
Prato Soja grossa estufada com arroz de cenoura e salada mista⁶
Sobremesa Fruta da época

Quinta

- Sopa Creme de couve portuguesa
Prato Lombinhos de seitan com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino^{1,6}
Sobremesa Leite creme/ fruta da época^{1,3,6,7,8,12}

Sexta**Feriado**

seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Ovos, *Soja, *Leite, *Frutos de tere que não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores nas médias conhecidas dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto IBI, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete de lentilhas com cenoura raspada ^{1,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato	Salada camponesa de feijão fradinho (salada de batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e feijão fradinho)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Soja grossa estufada com arroz de cenoura e salada mista ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Lombinhos de seitan com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda) / fruta da época ¹²

Sexta
Feriado

e seus derivados;¹ Cereais que contêm glúten, ² Soja, ³ Mostarda, ⁴ Sementes de nite, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
¹ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores (ores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto I19), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt


Itaualimentacao

Itaualimentacao