

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 29 de julho a 2 de agosto de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Massa cortada de frango com cenoura e repolho estufados ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) de frango com cenoura e repolho estufados ^{3,12}
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	Farinha de pau de pescada com legumes cozidos ⁴
Celíaco	Farinha de pau de pescada com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac ^{1,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Arroz de aves com legumes cozidos
Celíaco	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 celíaco	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}
Celíaco	Massa (sem glúten) de alabote com legumes ^{4,4,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{1,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Sexta

Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com frango
Prato	Empadão de coelho com legumes cozidos ^{7,12}
Celíaco	Empadão de coelho com legumes cozidos ^{7,12}
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, ⁴Amendoins, ⁵Soja fritos, ⁶Tremçoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

® como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores lora médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 019), 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 29 de julho a 2 de agosto 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}
Celíaco	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 celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ¹
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,24}
Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,24}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celíaco	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 ^{1,3}
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	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 fiambre ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Salada russa de atum ⁴
Dieta	Salmão no forno com batata e salada ⁴
Celíaco	Salada russa de atum 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 celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ⁷

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Feijoada à portuguesa com legumes
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Feijoada à portuguesa com legumes sem enchidos
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 seus derivados; 2 Cereais que contêm glúten, 3 Crustáceos, 4 Ovos, 5 Peixes, 6 de enxofre e sulfitos, 7 Tremoço, 8 Moluscos. Para quem não é alérgico ou

como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores nos rótulos conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto ISE, 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 29 de julho a 2 de agosto 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}
Celíaco	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 celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ¹
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Dieta	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{2,7}

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

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Paloco espiritual com salada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Salmão com salada de batata e salada ⁴
Celíaco	Salmão com salada de batata e salada ⁴
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ⁷

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Feijoada à portuguesa com legumes ^{1,6,7,12}
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Feijoada à portuguesa com legumes sem enchidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,13}
Lanche celíaco	iogurte com bolacha maria sem glúten ^{4,7}

¹ seus derivados; ²Cereais que contêm glúten, ³Crustáceos, ⁴Ovos, ⁵Peixes, ⁶do de enxofre e sulfitos, ⁷Tremoço, ⁸Moluscos. Para quem não é alérgico ou

¹ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores cres médias 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

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 29 a 31 de julho 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}
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada ^{3,13}
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	Canja ¹
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Dieta	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
Opção	Perninhas de frango estufadas com arroz de ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celíaco	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 ^{1,3,4,7,12}
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa sem glúten de carnes (vaca, porco e frango) com legumes ^{4,13}
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}

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, ²Crustáceos, ³Alérgico, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremçoço, ¹¹Moluscos. 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.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 29 de julho a 2 de agosto de 2024

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Esparguete de lentilhas com cenoura raspada^{1,6,10,11}
Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de 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^{1,5}
Sobremesa Ovo estrelado (ananás e pêssago em calda) / fruta da época¹²

Sexta

Sopa Creme de espinafres
Prato Tofu assado com batata assada e salada de tomate^{1,5}
Sobremesa Fruta da época

e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Soja, ³Mostarda, ⁴Sementes de nfe, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.
⁵ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores
ores 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

Itaualimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 29 de julho a 2 de agosto de 2024

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Esparguete de lentilhas com cenoura raspada^{1,3,4,8,10,11}
Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de 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 seltan 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

Sopa Creme de espinafres
Prato Tofu assado com batata assada e salada de tomate^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

¹ e seus derivados: Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Soja, ⁴Leite, ⁵Frutos de Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores e os 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

itaualimentacao

