Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BERÇÁRIO

Semana 4 a 8 de dezembro de 2023

Segunda	
Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Farinha de pau de peru e legumes cozidos
Celíaco	Farinha de pau de peru e 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[1,3,5,6,7,8,11,12]
Terça	
Sopa	Creme de brócolos com pescada[4]
Prato	Arroz de maruca com legumes cozidos[4]
Celíaco	Arroz de maruca 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	Massa meada de coelho com legumes cozidos[1,3]
Celíaco	Massa (sem glúten) de coelho 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[1,3,5,6,7,8,11,12]
Quinta	
Sopa	Creme de cenoura com pescada[4]
Prato	Açorda de alabote com legumes cozidos[1,4]
Celíaco	Açorda (pão sem glúten) de alabote com legumes cozidos[3,4]
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum[1,7]
Lanche celíaco	Papa sem glúten
Sexta	
Sopa	
Prato	FERIADO
Celíaco	
Sobremesa	
Lanche	
Lanche celíaco	

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana 4 a 8 de dezembro de 2023

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada[1,3,12]
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural com cenoura raspada[1,3]
Celíaco	Esparguete (s/gluten) à bolonhesa com cenoura raspada[6,12,13]
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[1,3,5,6,7,8,12]

Terça

Sopa	Canja de galinha[1,3]
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]
Dieta	Salmão no forno com arroz de legumes[4]
Celíaco	Salmão no forno com arroz de legumes[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[1,3,6,7,8,12]

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango)[6,12]
Dieta	Bife de perú grelhado com batata cozida e brócolos
Celíaco	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango)[6,12]
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[1,3,5,6,7,8,12]

Quinta

Sopa	Creme de brócolo
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão vermelho [1,3,4]
Dieta	Lombinhos de pescada assado com arroz branco e cenoura cozida[2,4]
Prato	Lombinhos de pescada assado com arroz branco e cenoura cozida[2,4]
Sobremesa	Pudim[7] / Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão doce[1,3,6,7,8,12]
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce[1,3,6,7,8,12]

Sexta

Sopa	
Prato	
Dieta	
Celíaco	
Sobremesa	
Lanche	
Lanche celíaco	

FERIADO

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

INFANTIL

Semana 4 a 8 de dezembro de 2023

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada[1,3,12]
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural com cenoura raspada[1,3]
Celíaco	Esparguete (s/gluten) à bolonhesa com cenoura raspada[6,12,13]
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[1,3,5,6,7,8,12]

Terça

Sopa	Canja de galinha[1,3]
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,13,14]
Dieta	Salmão no forno com arroz de legumes[4]
Celíaco	Salmão no forno com arroz de legumes[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[1,3,6,7,8,12]

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango)[6,12]
Dieta	Bife de perú grelhado com batata cozida e brócolos
Celíaco	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango)[6,12]
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[1,3,5,6,7,8,12]

Quinta

Sopa	Creme de brócolo
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão vermelho [1,3,4]
Dieta	Lombinhos de pescada assado com arroz branco e cenoura cozida[2,4]
Prato	Lombinhos de pescada assado com arroz branco e cenoura cozida[2,4]
Sobremesa	Pudim [7]/ Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão doce[1,3,6,7,8,12]
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce[1,3,6,7,8,12]

Sexta

Sopa	
Prato	
Dieta	
Celíaco	
Sobremesa	
Lanche	
Lanche celíaco	

FERIADO

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana 4 a 8 de dezembro de 2023

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada[1,3,12]
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural com cenoura raspada[1,3]
Celíaco	Esparguete (s/gluten) à bolonhesa com cenoura raspada[6,12,13]
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[1,3,5,6,7,8,12]

Terça

Sopa	Canja de galinha[1,3]
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]
Dieta	Salmão no forno com arroz de legumes[4]
Celíaco	Salmão no forno com arroz de legumes[4]
Opção	Bife de peru com arroz de legumes
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[1,3,6,7,8,12]

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango)[6,12]
Dieta	Bife de perú grelhado com batata cozida e brócolos
Celíaco	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango)[6,12]
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[1,3,5,6,7,8,12]

Quinta

Sopa	Creme de espinafre
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão vermelho [1,3,4]
Dieta	Lombinhos de pescada assado com arroz branco e cenoura cozida[2,4]
Prato	Lombinhos de pescada assado com arroz branco e cenoura cozida [2,4]
Opção	Panadinhos de frango com arroz de feijão vermelho[12]
Sobremesa	Pudim [7]/ Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão doce[1,3,6,7,8,12]
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce[1,3,6,7,8,12]

Sexta

Sopa	
Prato	FERIADO
Dieta	
Celíaco	
Sobremesa	
Lanche	
Lanche celíaco	

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA
VEGETARIANA
Semana 4 a 8 de dezembro de 2023

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete de lentilhas com cenoura raspada[1,3,6,10,11]
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato	Seitan assado com limão, batata ensalsada e salada de alface e cenoura[1,6]
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Croquetes de cogumelos com arroz alegre[1,6,7]
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Salada russa com feijão-frade[3]
Sobremesa	Fruta da época / ovo estrelado (ananás e pêssego em calda)[12]

Sexta

Sopa	
Prato	FERIADO
Sobremesa	

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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

Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA
OVOLACTOVEGETARIANA
Semana 4 a 8 de dezembro de 2023

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete de lentilhas com cenoura raspada[1,3,6,10,11]
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato	Seitan assado com limão, batata ensalsada e salada de alface e cenoura[1,6]
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Croquetes de cogumelos com arroz alegre[1,6,7]
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Salada russa com feijão-frade
Sobremesa	Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda)[12]

Sexta

Sopa	
Prato	FERIADO
Sobremesa	

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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