

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia 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}

Terça

Sopa	Creme de brócolos com pescada ⁴
Prato	Açorda de pescada com legumes cozidos ^{1,3,4,6,7,11}
Celíaco	Açorda de pescada com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac ^{4,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Massa de frango com legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) de frango 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

Feriado

Sexta

Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com frango
Prato	Farinha de pau de coelho com legumes cozidos
Celíaco	Farinha de pau de coelho com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{4,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

seus derivados:²Cereais que contêm glúten, ⁴Ovos, ⁵Peixes, ⁶Amandolas, ⁸Soja, ¹¹Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores res 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](#)

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carnes (vaca, porco e frango) com legumes ^{1,3}
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Massa com carnes (vaca, porco e frango) com legumes e legumes cozidos ^{3,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ²
Prato	Pescada à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Dieta	Pescada à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Celíaco	Pescada à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Arroz de aves no forno com salada ⁷
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Arroz de aves no forno com salada ⁷
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 margarina ^{3,3,6,7}

Quinta

Feriado

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bife de frango com arroz de ervilhas
Dieta	Bife de frango com arroz de ervilhas
Celíaco	Bife de frango com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com bolacha maria ^{1,3,3,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	logurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

derivados: *Cereais que contêm glúten, **Ovos, *Peanzes, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Lactose, *Glúten e a quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

3 diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados dos dos 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

Infantil

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Almôndegas de aves com massa e macedónia ^{1,3,6,12}
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Bife de peru grelhado com massa sem glúten e legumes cozidos ^{4,11}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ¹
Prato	Paloco à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Dieta	Paloco à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Celíaco	Paloco à gomes de Sá com legumes ^{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	Arroz de aves com salada ⁷
Dieta	Fêveras grelhadas com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Arroz de aves com salada ⁷
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

Feriado

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Panados de frango com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Bife de frango com arroz e legumes
Celíaco	Bife de frango com arroz e legumes
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}

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Almôndegas de aves com massa e macedónia ^{1,3,6,12}
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Bife de peru grelhado com massa sem glúten e legumes cozidos ^{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	Paloco à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Dieta	Paloco à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Celíaco	Paloco à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Opção	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{4,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Arroz de aves com salada ⁷
Dieta	Fêveras grelhadas com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Arroz de aves com salada ⁷
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

Feriado

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Panados de frango com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Bife de frango com arroz e legumes
Celíaco	Bife de frango com arroz e legumes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	logurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

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

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

Ovolactovegetariana

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Soja estufada com arroz de tomate e legumes salteados⁶
Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de cenoura
Prato Salada camponesa com lentilhas (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)^{1,8,9,10,11}
Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Creme de feijão-verde
Prato Seitan estufado à salsicheiro (salsichas de tofu) com massa espiral e salada de cenoura e pepino^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa Fruta da época

Quinta

Feriado

Sexta

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

e seus derivados:²Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷o é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente

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

Vegetariana

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Soja estufada com arroz de tomate e legumes salteados⁶
Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de cenoura
Prato Salada camponesa com lentilhas (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)^{1,6,10,11}
Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Creme de feijão-verde
Prato Seitan estufado com massa espiral e salada de cenoura e pepino^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

Quinta**Feriado****Sexta**

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

e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Soja, ³Mostarda, ⁴Sementes de linhaça, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. ⁵Como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores nutricionais médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde (INS) e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao