

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 29 de abril a 3 de maio 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 ^{1,2,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{4,7}

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 cereíac ^{1,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Quarta

Feriado

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 ^{1,7}
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 ^{4,7}

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

¹ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores lora médicos conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 319), 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 abril a 3 de maio de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Frango estufado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}
Dieta	Bife de frango grelhado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}
Celíaco	Frango estufado com massa sem glúten, cenoura e ervilhas ^{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	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada estufados com arroz de legumes ⁴
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com arroz de legumes ⁴
Celíaco	Filetes de pescada estufados 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 ^{3,7}

Quarta

Feriado

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Salada russa de pescada ^{3,4}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
Celíaco	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
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	Arroz de carne (vaca, porco e frango) com legumes
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Arroz de carne (vaca, porco e frango) com 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}

derivados: *Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutas; quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

Ituaalimentacao

Ituaalimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Frango estufado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}
Dieta	Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e ervilhas
Celíaco	Frango estufado com massa sem glúten, cenoura e ervilhas ^{4,13}
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	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada com arroz de legumes ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada estufados com arroz de legumes ⁴
Celíaco	Filetes de pescada estufados com arroz de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}

Quarta

Feriado

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Almofadinhas de atum com salada russa ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
Celíaco	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
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	Arroz de carnes (vaca, porco, frango) com legumes ^{1,6,7,12}
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Arroz de carnes (vaca, porco, frango) 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}

Ítervados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷maife e sultitos, ⁸Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias
diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.
os dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo
dos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[ItauAlimentacao](#)

[ItauAlimentacao](#)

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Frango estufado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}
Dieta	Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e ervilhas
Celíaco	Frango estufado com massa sem glúten, cenoura e ervilhas ^{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	Creme de brócolos e couve-flor
Prato	Filetes de pescada com arroz de legumes ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada com arroz de legumes ⁴
Celíaco	Filetes de pescada com arroz de legumes ⁴
Opção	Perninhas de frango panadas com batata ensalsada e salada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
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

Feriado

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Almofadinhas de atum com salada russa ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
Celíaco	Lombinhos de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
Opção	Almôndegas com arroz e salada mista ^{1,5,12}
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	Arroz de carnes (vaca, porco, frango) com legumes ^{1,6,7,12}
Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Arroz de carnes (vaca, porco, frango) com legumes sem enchidos
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵de sésamo, ⁶Dióxido de enxofre e sulfitos, ⁷Tramoaço. Para quem não é intolerante.

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

Ituaalimentacao

Ituaalimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Almoço

Segunda

- Sopa Creme de couve branca
Prato Strogonoff de tofu com esparguete e legumes salteados^{1,3,6,7}
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

Feriado

Quinta

- Sopa Creme de couve portuguesa
Prato Jardineira de seitan^{1,6}
Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época^{1,2}

Sexta

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

1 e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Ovos, *Amendoins, *Soja, *Leite, quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

1 como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores orse 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 29 de abril a 3 de maio 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**Feriado****Quinta**

- Sopa** Creme de couve portuguesa
Prato Jardineira de seitan^{1,6}
Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época^{1,2}

Sexta

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

¹ e seus derivados: Cereais que contêm glúten, ²Soja, ³Dióxido de enxofre e outros são completamente inofensivos.
Como as diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores para os métodos conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto ICI (19), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itaupr.com

Itaú Alimentação

Itaú Alimentação