

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 7 a 11 de abril de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedônia com frango
Prato	Farinha de pau de aves e legumes cozidos
Celíaco	Farinha de pau de aves 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 ^{4,7}

Terça

Sopa	Creme de brócolos com pescada ⁴
Prato	Arroz de pescada com legumes cozidos ⁴
Celíaco	Arroz de pescada com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac ^{2,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Massa meada de coelho com legumes cozidos ^{1,3,4,10}
Celíaco	Massa (sem glúten) de coelho com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{4,7}

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com frango
Prato	Arroz de frango com legumes cozidos
Celíaco	Arroz de frango com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{2,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Sexta

Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com pescada ⁴
Prato	Açorda de alabote com legumes cozidos ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Celíaco	Açorda (pão sem glúten) de alabote com legumes cozidos ⁴
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 ^{4,7}

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Ovos, *Peixes, *Amendoim, *Sopa, *Leite, *Frutas de casca rija, *Mostarda, *Sementes de sésamo, *Óleo de amendoim e sementes, *Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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.itaup.pt

[Itaualimentacao](#)

[Itaualimentacao](#)



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 7 a 11 de abril de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,4}
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural com cenoura raspada ^{1,4}
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada ⁴
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 ^{1,4,10}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,8,10}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
Celíaco	Douradinhos com arroz de legumes ^{2,3,4,7,14}
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 ^{3,4,7}

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Perna de frango estufada com macedónia e puré ^{7,12}
Dieta	Perna de frango estufada com batata cozida e legumes
Celíaco	Perna de frango estufada com batata e legumes
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 ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Arroz de carnes com legumes
Dieta	Arroz de carnes estufadas ao natural
Celíaco	Arroz de carnes com legumes
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷
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 ^{3,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Pescada à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
Dieta	Lombinhos de pescada assados com arroz branco e cenoura cozida ⁴
Celíaco	Pescada à gomes de Sá com legumes ^{3,4}
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 ^{4,7}

Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, *Mostarda, *Sementes de sésamo, **Dióxido de enxofre e sulfitos, **Melissas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Verificações 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 de Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevisíveis.



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 7 a 11 de abril de 2025

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 ⁴
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 ^{1,5,10}
Prato	Douradinhos com arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10}
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com arroz de legumes ⁴
Celíaco	Douradinhos com arroz de legumes ^{2,3,4,7,14}
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 ^{3,5,7}

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Perna de frango estufada com macedónia e puré ^{7,11}
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com batata e legumes
Celíaco	Perna de frango estufada ao natural com macedónia e batata
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 ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Rojõesinhos à portuguesa com salada mista ¹²
Dieta	Arroz de carnes ao natural com legumes
Celíaco	Rojõesinhos à portuguesa com salada mista ¹²
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,4,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão vermelho ^{1,3,4,6}
Dieta	Lombinhos de pescada com arroz branco e cenoura cozida ⁴
Celíaco	Lombinhos de pescada com arroz branco e cenoura cozida ⁴
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 ^{5,7}

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, *Mostarda, *Sementes de sésamo, *Dióxido de enxofre e sulfitos, *Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 (2015), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 7 a 11 de abril de 2025

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 ¹
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,2,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{1,5,17}

Terça

Sopa	Canja ^{1,5,10}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,14,7,8,10}
Dieta	Filetos de pescada estufados ao natural com arroz de legumes ¹
Celíaco	Douradinhos com arroz de legumes ^{2,3,4,7,14}
Opção	Bife de peru com arroz de legumes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,2,4,7,8,12}
Lanche celíaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo ^{1,17}

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Perna de frango estufada com macedónia e puré ^{7,12}
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com batata e legumes
Celíaco	Perna de frango estufada ao natural com macedónia e batata
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com flambre ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{1,5,5,7}

Quinta

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Rojõesinhos à portuguesa com salada mista ¹²
Dieta	Arroz de carnes ao natural com legumes
Celíaco	Rojõesinhos à portuguesa com salada mista ¹²
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷
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 ^{1,4,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de feijão vermelho ^{1,2,4,9}
Dieta	Lombinhos de pescada com arroz branco e cenoura cozida ¹
Celíaco	Lombinhos de pescada com arroz branco e cenoura cozida ¹
Opção	Panadinhos de porco com arroz de feijão ^{1,3,5,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria ^{1,2,3,4,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Iogurte com bolacha maria sem glúten ^{1,7}

Por motivos imprevisíveis, 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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutas da casca lisa, ⁹Misturada, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Tremço, ¹³Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 de Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevisíveis.



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 7 a 11 de abril de 2025

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca

Prato Hambúrguer vegetariano com esparguete e cenoura raspada^{1,3,6,7,8,10}

Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de 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^{1,2,3,4,6,7,11}

Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Creme de brócolos

Prato Salada russa com feijão-frade¹

Sobremesa Pudim / fruta da época⁷

Sexta

Sopa Creme de espinafres

Prato Tofu assado com arroz branco e salada mista^{1,6}

Sobremesa Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Soja,

*Leite, *Alho, *Mostarda, *Melancia. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.itaup.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 7 a 11 de abril de 2025

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca

Prato Hambúrguer vegetariano com esparguete e cenoura raspada^{1,3,6,7,8,10}

Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de cenoura

Prato Seitan assado com limão, batata ensalsada e salada de alface e cenoura¹⁴

Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Creme de saboia

Prato Croquetes vegetarianos com arroz alegre¹⁶

Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Creme de brócolos

Prato Salada russa (sem ovo) com feijão-frade

Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época¹²

Sexta

Sopa Creme de espinafres

Prato Tofu assado com arroz branco e salada mista¹⁸

Sobremesa Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, †Ovos, ‡Soja, §Leite, ¶Alho,

**Mostarda, ††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 de Composição de Alimentos (2018), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer

alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itaupr.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao