

**COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA**

Berçário

Semana de 10 a 14 de março de 2025

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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten <sup>6,7</sup>

**Terça**

Sopa	Creme de brócolos com pescada <sup>4</sup>
Prato	Açorda de pescada com legumes cozidos <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Celíaco	Açorda de pescada (sem glúten) com legumes cozidos <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac <sup>4,7</sup>
Lanche celíaco	Papa sem glúten

**Quarta**

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Massa de frango com legumes cozidos <sup>1,3</sup>
Celíaco	Massa (sem glúten) de frango com legumes cozidos <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten <sup>6,7</sup>

**Quinta**

Sopa	Creme de cenoura 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 <sup>4,7</sup>
Lanche celíaco	Papa sem glúten

**Sexta**

Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com pescada <sup>4</sup>
Prato	Arroz de alabote estufado com legumes cozidos <sup>4</sup>
Celíaco	Arroz de alabote estufado com legumes cozidos <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Lanche celíaco	iogurte com bolacha maria sem glúten <sup>6,7</sup>

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoina, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Sementes de sésamo, <sup>9</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</sup>Tremçoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

[www.itau.pt](http://www.itau.pt)

Itaualimentacao

Itaualimentacao

**COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA**

2 ANOS

Semana de 10 a 14 de março de 2025

Almoço

**Segunda**

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carne (vaca, porco e frango) e legumes <sup>1,3</sup>
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes cozidos <sup>1,3</sup>
Celíaco	Massa com carnes (vaca, porco e frango) com legumes e legumes cozidos <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal <sup>3,5,6,7</sup>

**Terça**

Sopa	Canja <sup>1,6,10</sup>
Prato	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>3,4,6</sup>
Dieta	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>3,4,6</sup>
Celíaco	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>3,4,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	logurte e pão sem glúten com queijo <sup>3,6,7</sup>

**Quarta**

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Arroz de aves com salada <sup>7</sup>
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Arroz de aves com salada <sup>7</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com margarina <sup>3,5,6,7</sup>

**Quinta**

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de ervilhas
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Fêveras de porco estufadas com arroz de ervilhas
Sobremesa	Bolo/ fruta da época <sup>1,3,6,7</sup>
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce <sup>3,6,7</sup>

**Sexta**

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura raspada <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes <sup>4</sup>
Celíaco	Bolonhesa de atum (massa sem glúten) com cenoura raspada <sup>4,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com bolacha maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Lanche celíaco	logurte com bolacha maria sem glúten <sup>6,7</sup>

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dedicação 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 imprevistos.



siga-nos aqui:

[www.itau.pt](http://www.itau.pt)

Ituaalimentacao

Ituaalimentacao



/ prazer na alimentação

## COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 10 a 14 de março de 2025

Almoço

### Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carne (vaca, porco e frango) e legumes <sup>1,3,8,12</sup>
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes <sup>1,3</sup>
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) e legumes <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal <sup>3,5,6,7</sup>

### Terça

Sopa	Canja <sup>1,6,10</sup>
Prato	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>1,3,4,5,6,10,11,12</sup>
Dieta	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>1,3,4,5,6,10,11,12</sup>
Celíaco	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>1,3,4,5,6,10,11,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo <sup>3,6,7</sup>

### Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Arroz de aves com salada <sup>7</sup>
Dieta	Fêveras grelhadas com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Arroz de aves com salada <sup>7</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre <sup>1,3,5,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal <sup>3,5,6,7</sup>

### Quinta

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Panados de porco com arroz de ervilhas <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Fêveras de porco estufadas com arroz e legumes
Sobremesa	Bolo/ fruta da época <sup>1,3,6,7</sup>
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce <sup>3,6,7</sup>

### Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura raspada <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes <sup>4</sup>
Celíaco	Bolonhesa de atum (sem glúten) com cenoura raspada <sup>4,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Lanche celíaco	iogurte com bolacha maria sem glúten <sup>6,7</sup>

ementa.

<sup>1</sup> e seus derivados: Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>leite e derivados, <sup>7</sup>Glúten de milho e sésamo, <sup>8</sup>Trigo, <sup>9</sup>Arroz, <sup>10</sup>Alérgico a frutos secos, <sup>11</sup>Alérgico a leite e derivados, <sup>12</sup>Alérgico a ovos, <sup>13</sup>Alérgico a frutos secos.

As diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores das médias conhecidas dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 19), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

[www.itaup.pt](http://www.itaup.pt)

[Itaualimentacao](#)

[Itaualimentacao](#)



**Segunda**

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carne (vaca, porco e frango) e legumes <sup>1,2,4,12</sup>
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes <sup>1,3</sup>
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) e legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal <sup>3,5,6,7</sup>

**Terça**

Sopa	Canja <sup>1,4,10</sup>
Prato	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>2,4,6</sup>
Dieta	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>3,4,5</sup>
Celíaco	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) <sup>2,4,6</sup>
Opção	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo <sup>1,2,4,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo <sup>3,5,7</sup>

**Quarta**

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Arroz de aves com salada <sup>7</sup>
Dieta	Fêveras grelhadas com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Arroz de aves com salada <sup>7</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre <sup>1,3,5,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal <sup>3,5,6,7</sup>

**Quinta**

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Panados de porco com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz e legumes
Sobremesa	Bolo/ fruta da época <sup>1,3,6,7</sup>
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce <sup>1,5,6,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce <sup>4,6,7</sup>

**Sexta**

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura raspada <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata e legumes <sup>4</sup>
Celíaco	Bolonhesa de atum (sem glúten) com cenoura raspada <sup>4,6</sup>
Opção	Hambúrguer com massa e legumes <sup>1,3,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria <sup>1,2,5,6,7,8,11,12</sup>
Lanche celíaco	iogurte com bolacha maria sem glúten <sup>6,7</sup>

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amandóias, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

[www.itaup.pt](http://www.itaup.pt)

[ItaúAlimentacao](#)

[ItaúAlimentacao](#)

## COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 10 a 14 de março de 2025

Almoço

### Segunda

Sopa Creme de couve branca

Prato Soja estufada com arroz de tomate e legumes salteados<sup>1,6,8,11</sup>

Sobremesa Fruta da época

### Terça

Sopa Creme de cenoura

Prato Salada camponesa com lentilhas (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)<sup>1,6,8,10,11</sup>

Sobremesa Fruta da época

### Quarta

Sopa Creme de feijão-verde

Prato Seitan estufado com massa espiral e salada de cenoura e pepino<sup>1,6,10</sup>

Sobremesa Fruta da época

### Quinta

Sopa Creme de brócolos

Prato Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e favas)

Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época<sup>12</sup>

### Sexta

Sopa Creme de espinafres

Prato Tofu assado com arroz e salada mista<sup>1,6</sup>

Sobremesa Fruta da época

<sup>1</sup> seus derivados; <sup>2</sup> Cereais que contêm glúten; <sup>3</sup> Soja; <sup>4</sup> Frutos de casca rija, <sup>5</sup> não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

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](http://www.itau.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

## COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 10 a 14 de março de 2025

Almoço

### Segunda

Sopa Creme de couve branca

Prato Soja estufada com arroz de tomate e legumes salteados<sup>1,6,8,11</sup>

Sobremesa Fruta da época

### Terça

Sopa Creme de cenoura

Prato Salada camponesa com lentilhas (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)<sup>1,6,8,10,11</sup>

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<sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>

Sobremesa Fruta da época

### Quinta

Sopa Creme de brócolos

Prato Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e favas)

Sobremesa Bolo/ fruta da época<sup>1,3,6,7</sup>

### Sexta

Sopa Creme de espinafres

Prato Tofu assado com arroz e salada mista<sup>1,6</sup>

Sobremesa Fruta da época

e seus derivados:<sup>2</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Amendoim, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>glúten de trigo, <sup>8</sup>glúten de milho, <sup>9</sup>glúten de cevada, <sup>10</sup>glúten de trigo e milho, <sup>11</sup>glúten de trigo e milho. Se o aluno é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente

<sup>1</sup> como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores e os métodos conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto (IIS), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

[www.itau.pt](http://www.itau.pt)

Itaualimentacao

Itaualimentacao