

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Arroz malandro de aves com legumes cozidos
Celíaco	Arroz malandro 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	Massa meada com pescada e legumes cozidos ^{1,3,4,6,10}
Celíaco	Massa (sem glúten) com pescada e legumes cozidos ^{4,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cereal ^{1,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Açorda de coelho com legumes cozidos ^{1,3,5,6,7,8,11}
Celíaco	Açorda (pão 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 ^{6,7}

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com pescada ⁴
Prato	Massa cotovelos com solha e legumes cozidos ^{1,3,4}
Celíaco	Massa (sem glúten) com solha e legumes cozidos ^{4,6}
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 frango
Celíaco	Jardineira de frango
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}

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, *Amêndoas, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, **Mostarda, **Sementes de sésamo, **Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias não produzem efeitos 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

2 ANOS

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carnes (vaca, porco e frango) e legumes ^{1,3}
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e legumes cozidos ^{1,4}
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) e legumes ⁵
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 grão-de-bico e cenoura
Prato	Salada russa de pescada (batata, pescada, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata cozida e legumes ⁴
Celíaco	Salada russa de pescada (batata, pescada, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,6,7}

Quarta

Sopa	Creme de sabola
Prato	Arroz de aves (sem chouriço) à primaveril ⁷
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
Celíaco	Arroz de aves (sem chouriço) à primaveril ⁷
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Massa de atum com legumes ^{2,3,6}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz branco e legumes ⁴
Celíaco	Massa (sem glúten) de atum com legumes ^{4,6}
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,5,7,8,12}
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 ^{3,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango)
Dieta	Jardineira de frango
Celíaco	Jardineira de frango
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}

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, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutas de casca rija, *Sementes de sésamo, *Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.



siga-nos aqui:

www.itaup.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral e legumes ^{1,3,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com massa espiral e legumes ^{1,3,6,12}
Celíaco	Bife de frango com massa (sem glúten) e legumes bife de peru estufado ⁶
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 grão-de-bico e cenoura
Prato	Calamares com salada russa ^{1,2,3,4,7,9,14}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata e legumes ⁴
Celíaco	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata e legumes 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 ^{3,4,7}

Quarta

Sopa	Creme de sabola
Prato	Arroz de aves à primavera ^{1,5}
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
Celíaco	Arroz de aves sem enchidos à primavera
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

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Massa de atum com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz branco e legumes ⁴
Celíaco	Massa (sem glúten) de atum com legumes ^{4,5}
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,5,7,8,12}
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 ^{3,4,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango) ^{1,6}
Dieta	Jardineira de frango ^{1,6}
Celíaco	Jardineira de frango ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com bolacha maria ^{1,3,4,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	logurte 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, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoim, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, *Alho, *Sementes de sésamo, **Dióxido de enxofre e sulfitos, **Moluscos. 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

itaualimentacao

itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral e legumes ^{1,3,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com massa espiral e legumes ^{1,3,6,12}
Celíaco	Bife de frango com massa (sem glúten) e legumes bife de peru estufado ⁶
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 ^{3,4,6,7}

Terça

Sopa	Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato	Calamares com salada russa ^{1,2,3,6,7,8,14}
Dieta	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata e legumes ⁴
Celíaco	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata e legumes ⁴
Opção	Arroz de carnes com legumes ^{1,4}
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 ^{3,6,7}

Quarta

Sopa	Creme de sabola
Prato	Arroz de aves à primaveril ^{1,4}
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
Celíaco	Arroz de aves sem enchidos à primaveril
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

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Massa de atum com legumes ^{1,4,4}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz branco e legumes ⁴
Celíaco	Massa (sem glúten) de atum com legumes ^{4,6}
Opção	Massa à lavrador ^{1,3,6,7,12}
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}
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 ^{3,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango) ^{1,4}
Dieta	Jardineira de frango ^{1,4}
Celíaco	Jardineira de frango ^{1,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,12,12}
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Alpico, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Moluscos. 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

itaualimentacao

itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda

- Sopa Creme de couve branca
Prato Soja estufada com arroz de cenoura e ervilhas^{1,4A,11}
Sobremesa Fruta da época

Terça

- Sopa Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato Massa com grão, tomate e cogumelos^{1,8,10,13}
Sobremesa Fruta da época

Quarta

- Sopa Creme de saboia
Prato Seitan estufado com arroz e salada de alface e cenoura^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

Quinta

- Sopa Creme de couve portuguesa
Prato Tofu assado com batata assada e salada mista^{1,6}
Sobremesa Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda) / fruta da época¹²

Sexta

- Sopa Creme de espinafres
Prato Jardimela vegetariana (batata aos cubos, cenoura, ervilhas, feijão-verde e favas)
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, *Soja, *Frutos de casca rija, *Mostarda, **Sementes de sésamo, *Dissólido de enxofre e sulfitos, *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 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

#taualimentacao

#taualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca

Prato Salsichas vegetarianas com arroz de cenoura e ervilhas^{1,2,3,5,6,7,8,9,10}

Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de grão-de-bico e cenoura

Prato Massa com grão, tomate e cogumelos gratinada^{1,3,5,7,11}

Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Creme de saboia

Prato Seitan estufado com arroz e salada de alface e cenoura^{1,6}

Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Creme de couve portuguesa

Prato Tofu assado com batata assada e salada mista^{1,6}

Sobremesa Gelatina/ fruta da época^{1,3,5,7,8,12}
Sexta

Sopa Creme de espinafres

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

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, *Amendoim, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, *Alho, *Mostarda, **Dióxido de enxofre e sulfitos, **Tremço. 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 imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itaup.pt
[itaualimentacao](#)
[itaualimentacao](#)