

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

1.º ANO DE ESCOLARIDADE

1.º BIMESTRE

1.ª Semana

Sopa	Crema 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{4,7}

2.ª Semana

Sopa	Crema de brócolos com pescada ⁴
Prato	Açorda de pescada com legumes cozidos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}
Celíaco	Açorda de pescada (sem glúten) com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cereia ^{4,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

3.ª Semana

Sopa	Crema de couve-flor com frango
Prato	Massa de frango com legumes cozidos ^{4,7}
Celíaco	Massa (sem glúten) de frango com legumes cozidos ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{4,7}

4.ª Semana

Sopa	Crema de cenoura com pescada ⁴
Prato	Arroz de alabote estufado com legumes cozidos ⁴
Celíaco	Arroz de alabote estufado com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{4,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

5.ª Semana

Sopa	Crema 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	iogurte com bolacha maria ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}
Lanche celíaco	iogurte com bolacha maria sem glúten ^{4,7}

e seus derivados; Cereais que contêm glúten, *Ovos, *Feijão, *Amendoim, *Soja, *Flocos, *Tramoaça. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substituições são

1) sem o aditivo emulsificante e leguminosa de origem vegetal, quando obtido de fontes locais; 2) sem o aditivo emulsificante e leguminosa de origem vegetal, quando a farinha é produzida a partir de milho; 3) e a substituição de açúcar refinado por açúcar mascavo. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

Itaú Alimentação

Itaú Alimentação

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carne (vaca, porco e frango) e legumes ^{1,3}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Massa com carnes (vaca, porco e frango) com legumes e legumes cozidos 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	Canja ^{1,6,10}
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}
Dieta	Salada russa de salmão (batata, salmão, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4}
Celíaco	Bacalhau à brás ^{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 ^{3,6,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Arroz de aves com salada ⁷
Dieta	Fêveras de porco 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 margarina ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura raspada ^{1,3,4}
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴
Celíaco	Bolonhesa de atum (massa sem glúten) com cenoura raspada ^{4,6}
Sobremesa	Bolo/ fruta da época ^{1,3,6,7}
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bife de frango com arroz de ervilhas e legumes
Dieta	Bife de frango com arroz e legumes
Celíaco	Bife de frango com arroz de ervilhas 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}

Feliz Natal!

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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido 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 da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos 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 16 a 20 de dezembro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carne (vaca, porco e frango) e legumes ^{1,2,4,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
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	Canja ^{1,4,10}
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}
Dieta	Salada russa de salmão (batata, salmão, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Celíaco	Bacalhau à brás ^{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 ^{3,6,7}

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

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura raspada ^{1,3,4}
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴
Celíaco	Bolonhesa de atum (sem glúten) com cenoura raspada ^{4,5}
Sobremesa	Bolo/ fruta da época ^{1,3,4,7}
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	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}

Feliz Natal!

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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Tremçoço. 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

itaualimentacao

itaualimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carne (vaca, porco e frango) e legumes ^{1,3,6,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) e legumes ^{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 ^{5,6,7}

Terça

Sopa	Creme de legumes
Prato	Bacalhau à Brás^{3,4}
Dieta	Salada russa de salmão (batata, salmão, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo)^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Celíaco	Bacalhau à brás^{3,4}
Opção	Frango à brás³
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 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 ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura raspada ^{1,3,4}
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes ⁴
Celíaco	Bolonhesa de atum (sem glúten) com cenoura raspada ^{4,6,13}
Opção	Hambúrguer com massa e legumes ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Bolo/ fruta da época ^{1,3,6,7}
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 ^{3,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Panados de frango com arroz de ervilhas ^{1,3,5,7,8,11,12,13}
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}

Feliz Natal!

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, ***Peanas, ****Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, **Mostarda, **Sementes de sésamo, **Dióxido de enxofre e sulfitos, **Tramço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e cozimento, 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.itaupr.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao

