

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 17 a 21 de março de 2025

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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

Terça

Sopa	Creme de brócolos com pescada ⁴
Prato	Alabote à gomes de Sá sem ovo ⁴
Celíaco	Alabote à gomes de Sá sem ovo ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac ^{1,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Massa aletria de coelho com legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) de coelho com legumes cozidos ⁶
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 frango
Prato	Jardineira de aves com legumes cozidos
Celíaco	Jardineira de aves com legumes cozidos
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 pescada ⁴
Prato	Arroz de pescada com legumes cozidos ⁴
Celíaco	Arroz de pescada 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 ^{6,7}

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

^ sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, ^Ovos, ^Feijão, ^Amendoim, ^Sua, ^Leite, ^Frutos de casca rija, ^Sementes de sésamo, ^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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

Ituaalimentacao

Ituaalimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 17 a 21 de março de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Frango estufado com arroz, cenoura e ervilhas
Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Frango estufado com arroz, cenoura e ervilhas
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 salada russa ^{3,4}
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com salada russa ^{3,4}
Celíaco	Filetes de pescada estufados com salada russa ^{3,4}
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 feijão-verde
Prato	Rancho (vaca, porco, frango, sem enchidos, massa e grão-de-bico e legumes) ^{1,3}
Dieta	Massa de carnes ao natural com legumes ^{1,3}
Celíaco	Rancho (vaca, porco, frango, sem enchidos, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes) ⁶
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	Jardineira de carnes
Dieta	Jardineira de frango
Celíaco	Jardineira de frango
Sobremesa	Fruta da época
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	Arroz de atum ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz ⁴
Celíaco	Arroz de atum ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria ^{1,4,5,6,7,8,11,12}
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, *Frutos de casca rija, **Sementes de sésamo, **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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações em motivos imprevistos.



siga-nos aqui!

www.itau.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 17 a 21 de março de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Almôndegas estufadas com arroz, cenoura e ervilhas ^{1,6,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Frango estufado com arroz, cenoura e ervilhas
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 salada russa ^{1,3,4,6}
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com salada de batata ⁴
Celíaco	Filetes de pescada com salada russa ^{3,4}
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 feijão-verde
Prato	Rancho (vaca, porco, frango, massa e grão-de-bico e legumes) ^{1,3,6,7,10,12}
Dieta	Massa de carnes ao natural com legumes ^{1,3}
Celíaco	Rancho (vaca, porco, frango, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes e sem enchidos) ⁶
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	Jardineira de carnes ^{6,12}
Dieta	Jardineira de frango
Celíaco	Jardineira de frango
Sobremesa	Fruta da época
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	Arroz de atum com cenoura ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz e cenoura ⁴
Celíaco	Arroz de atum com cenoura 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 ^{6,7}

e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Ovos, *Folhas, *Amêndoas, *Soja, *aveia e *sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

n como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores lres médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto D19), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 17 a 21 de março de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Almôndegas estufadas com arroz, cenoura e ervilhas ^{1,6,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e legumes
Celíaco	Frango estufado com arroz, cenoura e ervilhas
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 salada russa ^{1,3,4,6}
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com salada de batata ⁴
Celíaco	Filetes de pescada com salada russa ^{3,4}
Opção	Perninhas de frango panadas com batata ensalsada e salada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,22}
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,6,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Rancho (vaca, porco, frango, massa e grão-de-bico e legumes) ^{1,3,4,7,10,12}
Dieta	Massa de carnes ao natural com legumes ^{1,3}
Celíaco	Rancho (vaca, porco, frango, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes e sem enchidos) ⁶
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	Jardineira de carnes ^{6,12}
Dieta	Jardineira de frango jardineira de frango
Sobremesa	Fruta da época
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	Arroz de atum com cenoura ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz e cenoura ⁴
Celíaco	Arroz de atum com cenoura ⁴
Opção	Bife de frango com arroz de cenoura e salada mista
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: 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

Vegetariana

Semana de 17 a 21 de março de 2025

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca

Prato Strogonoff de tofu com esparguete e legumes salteados^{1,6,10}

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

Sopa Creme de feijão-verde

Prato Massa com soja estufada e salada de cenoura e pepino^{1,6,8,10,11}

Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Creme de couve portuguesa

Prato Jardineira de seitan^{1,6}

Sobremesa Fruta da época

Sexta

Sopa Creme de espinafres

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

Sobremesa Fruta da época

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 17 a 21 de março de 2025

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

Sopa Creme de feijão-verde

Prato Macarrão com soja estufada e salada de cenoura e pepino^{1,3,5,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Creme de couve portuguesa

Prato Jardineira de seitan^{1,6}

Sobremesa Fruta da época

Sexta

Sopa Creme de espinafres

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

Sobremesa Fruta da época

1 e seus derivados; 2 Cereais que contêm glúten; 3 Ovos; 4 Amêndoas; 5 Soja; 6 Leite; 7 Soja; 8 Soja; 9 Soja; 10 Soja; 11 Soja. Se é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente

11 como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores liores 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

itaualimentacao

itaualimentacao