

**COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA**

Berçário

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

**Segunda**

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Massa cortada de frango com cenoura e repolho estufados <sup>1,3</sup>
Celíaco	Massa (sem glúten) de frango com cenoura e repolho estufados <sup>5,13</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>

**Terça**

Sopa	Creme de brócolos com pescada <sup>4</sup>
Prato	Farinha de pau de pescada com legumes cozidos <sup>4</sup>
Celíaco	Farinha de pau de pescada com legumes cozidos <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac <sup>1,7</sup>
Lanche celíaco	Papa sem glúten

**Quarta**

Sopa	Creme de couve-flor 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>

**Quinta**

Sopa	Creme de cenoura com pescada <sup>4</sup>
Prato	Massa aletria de alabote com legumes <sup>1,3,4</sup>
Celíaco	Massa (sem glúten) de alabote com legumes <sup>4,6,13</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum <sup>1,7</sup>
Lanche celíaco	Papa sem glúten

**Sexta**

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

<sup>1</sup>e seus derivados; <sup>2</sup>Cereais que contêm glúten; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Trigo; <sup>8</sup>Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias não são obrigatórias.

Devido às diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores nutricionais e as informações de alergénios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSIS), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.



siga-nos aqui:

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

itaualimentacao

itaualimentacao

## COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

### Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural com cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1,3</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>2,4,10</sup>
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura <sup>2,3,4,7,14</sup>
Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de ervilhas e cenoura <sup>4</sup>
Celíaco	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura <sup>2,3,4,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo <sup>1,3,4,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	logurte e pão sem glúten com queijo <sup>3,7</sup>

### Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Massa com carnes (vaca, porco e frango) com legumes <sup>1,3</sup>
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e legumes <sup>1,3</sup>
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) com legumes <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre <sup>1,3,4,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal <sup>3,5,6,7</sup>

### Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Salada russa de atum <sup>4</sup>
Dieta	Salmão no forno com batata e salada <sup>4</sup>
Celíaco	Salada russa de atum <sup>4</sup>
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</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>7</sup>

### Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Feijoada à portuguesa com legumes
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Feijoada à portuguesa com legumes sem enchidos
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>

1: seus derivados; \*Cereais que contêm glúten, \*\*Crustáceos, \*Ovos, \*Peixes, amo, \*\*Dióxido de enxofre e sulfitos, \*\*Tremçoço, \*\*Moluscos. Para quem não é deficiente.  
As diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores e as médias conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 19), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

[www.itaupr.com](http://www.itaupr.com)

ItauAlimentacao

ItauAlimentacao



## COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

### Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada <sup>6,13</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>5,6,7</sup>

### Terça

Sopa	Canja <sup>1,4,20</sup>
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura <sup>2,3,4,7,14</sup>
Dieta	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e cenoura <sup>4</sup>
Celíaco	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura <sup>2,3,4,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo <sup>1,3,5,7,8,12</sup>
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo <sup>3,7</sup>

### Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Massa de carnes (vaca, porco e frango) com legumes <sup>1,3,6,7,12</sup>
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e legumes <sup>1,3</sup>
Celíaco	Massa sem glúten de carnes (vaca, porco e frango) com legumes <sup>6,12</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 creme vegetal <sup>3,5,6,7</sup>

### Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Paloco espiritual com salada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Salmão com salada de batata e salada <sup>4</sup>
Celíaco	Salmão com salada de batata e salada <sup>4</sup>
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</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>7</sup>

### Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Feljoada à portuguesa com legumes <sup>1,6,7,12</sup>
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Feljoada à portuguesa com legumes sem enchidos
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>4,7</sup>

1 e seus derivados: Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5samo, 6Dióxido de enxofre e sulfitos, 7Tremço, 8Moluscos. Para quem não é intolerante.

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

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

**Segunda**

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada <sup>6,13</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>9,5,6,7</sup>

**Terça**

Sopa	Canja <sup>1,6,10</sup>
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura <sup>2,4,6,7,14</sup>
Dieta	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e cenoura <sup>4</sup>
Celíaco	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura <sup>2,3,4,7,14</sup>
Opção	Perninhas de frango estufadas com arroz de ervilhas e cenoura
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>5,7</sup>

**Quarta**

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Massa de carnes (vaca, porco e frango) com legumes <sup>1,3,6,7,12</sup>
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e legumes <sup>1,3</sup>
Celíaco	Massa sem glúten de carnes (vaca, porco e frango) com legumes <sup>6,13</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 creme vegetal <sup>9,5,6,7</sup>

**Quinta**

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Paloco espiritual com salada <sup>1,2,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Salmão com salada de batata e salada <sup>4</sup>
Celíaco	Salmão com salada de batata e salada <sup>4</sup>
Opção	Empadão de carne com legumes <sup>3,7,12</sup>
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</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>7</sup>

**Sexta**

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Feijoada à portuguesa com legumes <sup>1,6,7,12</sup>
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada
Celíaco	Feijoada à portuguesa com legumes sem enchidos <sup>4,7</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>5,7</sup>

e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>6</sup>Tramoaço, <sup>7</sup>Moluscos. Para quem não é onívoro.

<sup>1</sup> como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores em: médias conhecidas dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto ILSI, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

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

itaualimentacao

itaualimentacao

**COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA**

Ovolactovegetariana

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

**Segunda**

Sopa Creme de couve branca  
Prato Esparguete de lentilhas com cenoura raspada<sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>  
Sobremesa Fruta da época

**Terça**

Sopa Creme de cenoura  
Prato Salada camponesa de feijão fradinho (salada de batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e feijão fradinho)  
Sobremesa Fruta da época

**Quarta**

Sopa Creme de feijão-verde  
Prato Soja grossa estufada com arroz de cenoura e salada mista<sup>1,4,8,11</sup>  
Sobremesa Fruta da época

**Quinta**

Sopa Creme de couve portuguesa  
Prato Lombinhos de seitan com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino<sup>1,6</sup>  
Sobremesa Leite creme/ fruta da época<sup>1,3,6,7,8,13</sup>

**Sexta**

Sopa Creme de espinafres  
Prato Tofu assado com batata assada e salada de tomate<sup>1,6</sup>  
Sobremesa Fruta da época

e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Soja, <sup>4</sup>Leite, <sup>5</sup>Frutos de ra quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

<sup>1</sup> como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores e os métodos 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

Vegetariana

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

### Segunda

Sopa Creme de couve branca  
Prato Esparguete de lentilhas com cenoura raspada<sup>1,6,10,11,12</sup>  
Sobremesa Fruta da época

### Terça

Sopa Creme de cenoura  
Prato Salada camponesa de feijão fradinho (salada de batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e feijão fradinho)  
Sobremesa Fruta da época

### Quarta

Sopa Creme de feijão-verde  
Prato Soja grossa estufada com arroz de cenoura e salada mista<sup>1,4,9,11</sup>  
Sobremesa Fruta da época

### Quinta

Sopa Creme de couve portuguesa  
Prato Lombinhos de seitan com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino<sup>1,6</sup>  
Sobremesa Ovo estrelado (ananás e pêssigo em calda) / fruta da época<sup>12</sup>

### Sexta

Sopa Creme de espinafres  
Prato Tofu assado com batata assada e salada de tomate<sup>1,6</sup>  
Sobremesa Fruta da época

<sup>1</sup> e seus derivados; <sup>2</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Soja, <sup>4</sup>Frutos de casca rija, <sup>6</sup> não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

As diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores  
lores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto  
(2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

[www.itaupr.com](http://www.itaupr.com)

itaualimentacao

itaualimentacao