

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Jardineira de aves com legumes cozidos
Celíaco	Jardineira 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	Farinha de pau de solha com legumes cozidos ⁴
Celíaco	Farinha de pau de solha com legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa cerelac ^{5,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Massinha de coelho com legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Massinha (sem glúten) de coelho com legumes cozidos ^{6,13}
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	Arroz de alabote e legumes cozidos ⁴
Celíaco	Arroz de alabote e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{4,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Sexta

Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com frango
Prato	Esparguete de frango com legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Esparguete (sem glúten) de frango com legumes cozidos ^{6,13}
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}

1 e seus derivados; *Cereais que contêm glúten; **Ovos; **Peleas; **Amendoins; **Sementes oleaginosas; **Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

m como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores aloraz médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 2019), e a Informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

Ituaumentacao

Ituaumentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes ⁵
Dieta	Perna de frango cozida com arroz e legumes cozidos
Celíaco	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes ⁵
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,2,3,4,6,7,A,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com margarina ^{5,6,7}

Terça

Sopa	Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato	Salada russa de atum (batata, atum, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{2,4}
Dieta	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e repolho cozido ⁴
Celíaco	Salada russa de atum (batata, atum, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{2,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,2,3,5,7,A,12}
Lanche celíaco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{4,6,7}

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, sem enchidos, massa e feijão vermelho) ^{2,3}
Dieta	Massa de frango estufada ao natural ^{2,3}
Celíaco	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, sem enchidos, massa sem glúten e feijão vermelho) ⁶
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,5,7,A,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{2,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Filetes de pescada estufados com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Dieta	Filetes de pescada estufados com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Filetes de pescada estufados com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Sobremesa	Ovo estrelado (ananás e pêsego em calda) / fruta da época ²²
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,2,3,5,6,7,A,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Perninhas de frango estufadas com batata assada
Dieta	Perninha de frango estufada ao natural com batata cozida e legumes
Celíaco	Perninhas de frango estufadas com batata assada
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte com bolacha maria ^{1,2,3,5,6,7,A,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, *Ovos, *Peixes, *Amêndoas, *Soja, *Leite, *Frutos da casca rija, *Sementes de abacaxi, *Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Verificações 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.



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil
Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes ³
Dieta	Perna de frango cozida com arroz e legumes
Celíaco	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes ³
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,2,3,4,7,8,12}
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 atum (batata, atum, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4}
Dieta	Lombinhos de pescada com batata cozida e repolho cozido ⁴
Celíaco	Salada russa de atum (batata, atum, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,4,7}

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, massa e feijão vermelho) ^{1,3,5,6,7,12}
Dieta	Massa de frango ao natural com legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, massa sem glúten e feijão vermelho e sem enchidos) ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com flambre ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Sobremesa	Ovo estrelado (ananás e pêsego em calda) / fruta da época ¹²
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}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com batata e legumes
Celíaco	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura
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 ^{4,7}

ferivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷sofra e sulfitos, ⁸Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas

diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. os dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo dos 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 20 a 24 de janeiro de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes ¹
Dieta	Perna de frango cozida com arroz e legumes
Celíaco	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes ¹
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 ^{9,5,6,7}

Terça

Sopa	Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato	Salada russa de atum (batata, atum, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4}
Dieta	Lombinhos de pescada com batata cozida e repolho cozido ⁴
Celíaco	Salada russa de atum (batata, atum, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4}
Opção	Jardineira de carnes ^{5,12}
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 ^{3,5,7}

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, massa e feijão vermelho) ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Massa de frango ao natural com legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, massa sem glúten e feijão vermelho e sem enchidos) ⁶
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambré ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Bolinhões de bacalhau com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Opção	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,6,12}
Sobremesa	Ovo estrelado (ananás e pêssigo em calda) / fruta da época 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 ^{3,5,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com batata e legumes
Celíaco	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura
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}

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

Como as diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto IOLIS, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt[itaualimentacao](https://www.facebook.com/itaualimentacao)[itaualimentacao](https://www.instagram.com/itaualimentacao)

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2025

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Massa de soja e salada de tomate^{1,6,8,10,11}
Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato Favas salteadas com salada camponesa (batata aos cubos cozida com macedónia de legumes)
Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Creme de saboia
Prato Tofu grelhado com arroz de cenoura e salada mista^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Creme de couve portuguesa
Prato Seitan assado com batata corada e legumes salteados^{1,6}
Sobremesa Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda) / fruta da época¹²

Sexta

Sopa Creme de espinafres
Prato Hambúrguer vegetariano com arroz de açafrão e salada de pepino e cenoura^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

1 e seus derivados: Cereais que contêm glúten, 6Soja, 8Frutos de casca rija, 10 e 11 não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

12 como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores
alores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto
1019), e a Informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

Ituaalimentacao

Ituaalimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Massa de soja e salada de tomate^{1,3,6,8,11}
Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de grão-de-bico e cenoura
Prato Salsichas de tofu com salada camponesa (batata aos cubos cozida com macedónia de legumes)^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Creme de sabola
Prato Tofu grelhado com arroz de cenoura e salada mista^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Creme de couve portuguesa
Prato Seitan assado com batata corada e legumes salteados^{1,6}
Sobremesa Ovo estrelado (ananás e pêsego em calda) / fruta da época¹²

Sexta

Sopa Creme de espinafres
Prato Hambúrguer de cogumelos com arroz de açafrão e salada de pepino e cenoura^{1,3,5,7,9,10}
Sobremesa Fruta da época