

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Creme de brócolos com pescada ⁴
Prato	Açorda de pescada com legumes cozidos ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Celíaco	Açorda de pescada (sem glúten) com legumes cozidos 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 de frango com legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) de frango 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 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 ^{1,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Sexta

Feriado

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, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremçoço. 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

2 ANOS

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

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	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{3,4,6}
Dieta	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{3,4,6}
Celíaco	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{3,4,6}
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	Bife de frango grelhado 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 ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,6,7}

Sexta
Feriado

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, **Mostarda, **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 (2019), e a informação disponibilizada pelas fornecedoras. 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 28 de abril a 2 de maio 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

Feriado

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira de carnes ^{6,12}
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, *Amendoim, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rijas, *Mostarda, *Sementes de sésamo, *Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

D 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.itaupr.pt
[ItaúAlimentação](#)
[ItaúAlimentação](#)

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carne (vaca, porco e frango) e legumes ^{1,3,4,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) e legumes ⁶
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,3,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ^{1,4,10}
Prato	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{3,4,6}
Dieta	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{3,4,6}
Celíaco	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{3,4,6}
Opção	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
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 ^{4,6}
Opção	Hambúrguer com massa e legumes ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Bolo/ fruta da época ^{1,3,4,7}
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com doce ^{1,3,4,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,6,7}

Sexta
Sábado

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, **Mostarda, **Sementes de sésamo, **Dióxido de enxofre e sulfitos, **Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

D 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

Ovolactovegetariana

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

Segunda**Sopa** Creme de couve branca**Prato** Soja estufada com arroz de tomate e legumes salteados^{1,6,8,11}**Sobremesa** Fruta da época**Terça****Sopa** Creme de cenoura**Prato** Salada camponesa com lentilhas (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)^{1,6,8,10,11}**Sobremesa** Fruta da época**Quarta****Sopa** Creme de feijão-verde**Prato** Seitan estufado à salsichero (salsichas de tofu) com massa espiral e salada de cenoura e pepino^{1,3,3,6,7,8,9,10}**Sobremesa** Fruta da época**Quinta****Sopa** Creme de brócolos**Prato** Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e favas)**Sobremesa** Bolo/ fruta da época^{1,3,6,7}**Sexta****Feriado**

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, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, *Alho, *Mostarda, *Sementes de sésamo. 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 (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 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca

Prato Soja estufada com arroz de tomate e legumes salteados^{1,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de cenoura

Prato Salada camponesa com lentilhas (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)^{1,6,8,10,11}

Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Creme de feijão-verde

Prato Seitan estufado com massa espiral e salada de cenoura e pepino^{1,6,10}

Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Creme de brócolos

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

Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época¹²**Sexta****Feriado**

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, **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.itaup.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

