

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

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

NATAL

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com pescada ⁴
Prato	Arroz de pescada com legumes cozidos ⁴
Celíaco	Arroz de pescada e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de nestum ^{1,7}
Lanche celíaco	Papa sem glúten

Sexta

Sopa	Sobremesa
Prato	Lanche
Celíaco	Lanche celíaco
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}

Crem
Crem
Celíaco
Fruta
Papa
Papa

e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶fitos, ⁷Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

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 ^{3,7}

Quarta

NATAL

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de atum ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz ⁴
Celíaco	Arroz de atum ⁴
Sobremesa	Salada de fruta/ fruta da época ^{2,3}
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	Jardineira de carnes (vaca porto e frango) ^{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}

seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Tremçoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

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

Itaualimentacao

Itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

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}
Dieta	Filetes de pescada estufados ao natural com salada de batata ⁴
Celíaco	Filetes de pescada com salada russa ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}

Quarta**NATAL****Quinta**

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de atum ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz ⁴
Celíaco	Arroz de atum ⁴
Sobremesa	Salada de fruta/ 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	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango) ^{6,12}
Dieta	Jardineira de frango
Celíaco	Jardineira de frango
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}

e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Pelvas, ⁴Amêndoas, ⁵Soja, enxofre e sulfatos, ⁶Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas

¹ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valoresores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 119), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itaupr.com

itaupr.com

itaupr.com

itaupr.com

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

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 ^{1,9,6}
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 ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}

Quarta

NATAL

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Arroz de atum ⁴
Dieta	Lombinhos de pescada estufados com arroz ⁴
Celíaco	Arroz de atum ⁴
Sobremesa	Salada de fruta/ 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 ^{5,5A,7}
Sopa	Creme de couve portuguesa

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango) ^{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}

¹ e seus derivados; ²Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amandóis, ^{5A}Soja, ⁶emofre e sulfitos, ⁷Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas

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.itaupr.com

itaualimentacao

itaualimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Strogonoff de tofu com esparguete e legumes salteados^{1,2}
Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Creme de brócolos e couve-flor
Prato Seitan estufado com arroz branco e salada mista^{1,2}
Sobremesa Fruta da época

Quarta

NATAL

Quinta

Sopa Creme de couve portuguesa
Prato Jardineira de seitan^{1,2}
Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época^{1,2}

Sexta

Sopa Creme de espinafres
Prato Tofu assado com arroz branco e salada mista^{1,2}
Sobremesa Fruta da época

¹ e seus derivados; ² Cereais que contêm glúten, ³ Soja, ⁴ frutos de casca rija, ⁵ lactose ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente

¹ como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores
ores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto
119), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[Itaualimentacao](#)

[Itaualimentacao](#)

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024

Almoço

Segunda

- Sopa** Creme de couve branca
Prato Strogonoff de tofu com esparguete e legumes salteados^{1,3,4,7}
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**NATAL****Quinta**

- Sopa** Creme de couve portuguesa
Prato Jardineira de seitan^{1,6}
Sobremesa Salada de fruta/ fruta da época¹²

Prato

- 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 Amendoins; 5 Soja; 6 Leite, enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

podem sofrer alterações devido a diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores e os valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde (INSA), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer



siga-nos aqui:

www.itaupr.pt

ItaúAlimentação

ItaúAlimentação