

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Bergário

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Arroz malandro de aves com legumes cozidos
Celíaco	Arroz malandro de aves com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria ^{1,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

Terça
Feriado
Quarta

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Açorda de coelho com legumes cozidos ^{1,3,5,6,7,8,11}
Celíaco	Açorda (pão sem glúten) de coelho com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria ^{1,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com pescada ¹
Prato	Massa cotovelos com solha e legumes cozidos ^{1,2,4}
Celíaco	Massa (sem glúten) com solha e legumes cozidos ^{4,6}
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 frango
Prato	Jardineira de frango
Celíaco	Jardineira de frango
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria ^{1,6,7,8,11,12}
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, ⁶Laticínios, ⁷Frutos de casca rijas, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido 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.



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Massa com carnes (vaca, porco e frango) e legumes ^{1,3}
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e legumes cozidos ^{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 ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{1,5,6,7}

Terça
Feriado
Quarta

Sopa	Creme de sabola
Prato	Arroz de aves (sem chouriço) à primavera ¹⁷
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
Celíaco	Arroz de aves (sem chouriço) à primavera ¹⁷
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 ^{1,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Massa de atum com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz branco e legumes ⁴
Celíaco	Massa (sem glúten) de atum com legumes ^{4,5}
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,4,7,8,12}
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 ^{1,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango)
Dieta	Jardineira de frango
Celíaco	Jardineira de frango
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria ^{1,4,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Iogurte 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, *Pezes, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rijas, *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 da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui

www.itaupr.com

itauprimentacao

itauprimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral e legumes ^{1,3,6,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com massa espiral e legumes ^{1,3,6,12}
Celíaco	Bife de frango com massa (sem glúten) e legumes bife de peru estufado 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
Feriado
Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Arroz de aves à primavera ^{1,5}
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
Celíaco	Arroz de aves sem enchidos à primavera ¹
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Massa de atum com legumes ^{1,4,4}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz branco e legumes ⁴
Celíaco	Massa (sem glúten) de atum com legumes ^{4,6}
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,5,7,8,12}
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 ^{3,4,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango) ^{1,6}
Dieta	Jardineira de frango ^{1,6}
Celíaco	Jardineira de frango ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria ^{1,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	iogurte 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, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoim, *Soja, *Leite, *Frutas de casca rija, *Alho, *Sementes de sésamo, *Dióxido de enxofre e sulfitos, *Moluscos. 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.itaup.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA
BÁSICO E SECUNDÁRIO
Semana de 23 a 27 de junho de 2025
Almoço
Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral e legumes ^{1,2,5,12}
Dieta	Hambúrguer de aves com massa espiral e legumes ^{1,3,4,12}
Celíaco	Bife de frango com massa (sem glúten) e legumes bife de peru estufado ⁶
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,2,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{1,5,6,7}

Terça
Feriado
Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Arroz de aves à primavera ^{1,5}
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
Celíaco	Arroz de aves sem enchidos à primavera ¹
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,2,5,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{1,5,6,7}

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Massa de atum com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz branco e legumes ⁴
Celíaco	Massa (sem glúten) de atum com legumes ^{4,6}
Opção	Massa à lavrador ^{1,3,6,7,12}
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,4,7,8,12}
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 ^{1,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira de carnes (vaca, porco e frango) ^{1,5}
Dieta	Jardineira de frango ^{1,5}
Celíaco	Jardineira de frango ^{1,5}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte com bolacha maria ^{1,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	Iogurte 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, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rijas, *Alho, *Sementes de sésamo, *Dióxido de enxofre e sulfitos, *Moluscos. 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.itaup.pt
[itaualimentacao](#)
[itaualimentacao](#)


COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Soja estufada com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

Terça**Feriado****Quarta**

Sopa	Creme de saboia
Prato	Seitan estufado com arroz e salada de alface e cenoura ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Tofu assado com batata assada e salada mista ^{1,6}
Sobremesa	Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda) / fruta da época ¹²

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Jardineira vegetariana (batata aos cubos, cenoura, ervilhas, feijão-verde e favas)
Sobremesa	Fruta da época

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, ²Soja, ³Frutos de casca rijas, ⁴Mostarda, ⁵Sementes de sésamo, ⁶Dióxido de enxofre e sulfitos, ⁷Tremço. 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 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

Ovolactovegetariana

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Almoço

Segunda**Sopa** Creme de couve branca**Prato** Salsichas vegetarianas com arroz de cenoura e ervilhas^{1,3,5,6,7,8,9,10}**Sobremesa** Fruta da época**Terça****Feriado****Quarta****Sopa** Creme de sabola**Prato** Seitan estufado com arroz e salada de alface e cenoura^{1,6}**Sobremesa** Fruta da época**Quinta****Sopa** Creme de couve portuguesa**Prato** Tofu assado com batata assada e salada mista^{1,6}**Sobremesa** Gelatina/ fruta da época^{1,3,6,7,8,11}**Sexta****Sopa** Creme de espinafres**Prato** Jardineira vegetariana (batata aos cubos, cenoura, ervilhas, feijão-verde e favas)**Sobremesa** Fruta da época

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, ³Amendoins, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutas de casca rija, ⁷Alho, ⁸Mostarda, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremço. 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 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

