

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedônia 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 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	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

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Massa aletria de coelho com legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) de coelho 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

Feriado

Sexta

Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com frango
Prato	Jardineira de aves com legumes cozidos
Celíaco	Jardineira de aves com legumes cozidos
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rijas, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido 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 pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



siga-nos aqui:

www.itaupr.com

itaupr.com

itaupr.com



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

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 ^{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 ^{3,6,7}

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Rancho (vaca, porco, frango, sem enchidos, massa e grão-de-bico e legumes) ^{1,3}
Dieta	Massa de carnes ao natural com legumes ^{1,3}
Celíaco	Rancho (vaca, porco, frango, sem enchidos, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes) ⁶
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com flambre ^{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
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, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, *Sementes de sésamo, **Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não 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

Infantil

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 ^{1,3,5,12}
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Terça

Sopa	Canja ^{1,5,10}
Prato	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Dieta	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Celíaco	Salada russa de cavala (cavala, cenoura, ervilha e batata) ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
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	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}
Sobremesa	Bolo/ fruta da época ^{2,3,5,7}
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, *Folhas, *Amendoim, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rijas, *Mostarda, *Sementes de sésamo, *Dióxido de enxofre e sulfitos, *Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e cozedura, 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.itaupr.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

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 ^{1,5,12}
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}
Opção	Perninhas de frango panadas com batata ensalsada e salada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
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	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 ^{3,4}
Celíaco	Rancho (vaca, porco, frango, massa sem glúten e grão-de-bico e legumes e sem enchidos) ⁴
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	logurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	logurte 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, *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 inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e cozedura, 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

Itaualimentacao

Itaualimentacao



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

Segunda**Sopa** Creme de couve branca**Prato** Strogonoff de tofu com esparguete e legumes salteados^{1,3,6,7}**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****Sopa** Creme de feijão-verde**Prato** Macarrão com soja estufada e salada de cenoura e pepino^{1,3,5,8,11}**Sobremesa** Fruta da época**Quinta****Feriado****Sexta****Sopa** Creme de espinafres**Prato** Tofu assado com arroz branco e salada mista^{1,6}**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: 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.



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Vegetariana

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

Segunda**Sopa** Creme de couve branca**Prato** Strogonoff de tofu com esparguete e legumes salteados^{1,6,10}**Sobremesa** Fruta da época**Terça****Sopa** Creme de brócolos e couve-flor**Prato** Seitan estufado com arroz branco e salada mista^{1,6}**Sobremesa** Fruta da época**Quarta****Sopa** Creme de feijão-verde**Prato** Massa com soja estufada e salada de cenoura e pepino^{1,6,8,10,11}**Sobremesa** Fruta da época**Quinta****Feriado****Sexta****Sopa** Creme de espinafres**Prato** Tofu assado com arroz branco e salada mista^{1,6}**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: *Cereais que contêm glúten, *Soja, *Frutos de casca rija, *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 de Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

