

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 3 a 7 de março 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

CARNAVAL

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor 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 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 frango
Prato	Esparguete de frango com legumes cozidos ^{1,3}
Celíaco	Esparguete (sem glúten) de frango com legumes cozidos 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 pescada ⁴
Prato	Arroz de alabote e legumes cozidos ⁴
Celíaco	Arroz de alabote e legumes cozidos ⁴
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, *Folhas, *Amendoins, *Leite, *Lente, *Frutos de casca rija, *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 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 3 a 7 de março 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 cozidos
Celíaco	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes ³
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com margarina ^{3,5,6,7}

Terça

CARNAVAL

Quarta

Sopa	Creme de saboia
Prato	Salada russa de atum (batata, atum, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4}
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) ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com queijo ^{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 couve portuguesa
Prato	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura
Dieta	Perninha de frango estufada ao natural com batata cozida e legumes
Celíaco	Perninhas de frango estufadas com batata assada
Sobremesa	Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda) / fruta da época 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 ^{3,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
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	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 imprevisíveis, 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, ¹²Dióxido 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 imprevisíveis.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Infantil

Semana de 3 a 7 de março de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes ^{3,4}
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}
Lanche celíaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ^{3,5,6,7}

Terça

CARNAVAL

Sopa	Creme de saboia
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	Leite simples ou com cevada e pão com queijo ^{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 couve portuguesa
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	Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda) / fruta da época 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 ^{3,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
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	Fruta da época
Lanche	iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Lanche celíaco	iogurte com bolacha maria sem glúten ^{5,7}

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

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

Ituaalimentacao

Ituaalimentacao



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

Terça**CARNAVAL****Quarta**

Sopa	Creme de saboia
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 carne ^{6,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com queijo ^{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 couve portuguesa
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	Ovo estrelado (ananás e pêsego em calda) / fruta da época 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 ^{3,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
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
Opção	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,6,12}
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alho, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 contidos nos 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 3 a 7 de março 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

CARNAVAL

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 pêsego 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

e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Soja, *Frutos de casca rija, n não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são

n como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores lres médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto 019), 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 3 a 7 de março de 2025

Almoço

Segunda

Sopa Creme de couve branca
Prato Massa de soja e salada de tomate^{1,2,6,8,11}
Sobremesa Fruta da época

Terça

CARNAVAL

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 pêssgo em calda) / fruta da época¹²

Sexta

Sopa Creme de espinafres
Prato Hambúrguer de cogumelos com arroz de açafrão e salada de pepino e cenoura^{1,3,6,7,9,10}
Sobremesa Fruta da época

1 e seus derivados; *Cereais que contêm glúten; **Ovos; †Amendoins; ‡Soja; †Leite, enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou

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

Itaualimentacao

Itaualimentacao