

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Berçário

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia com frango
Prato	Massa cortada de frango com cenoura e repolho estufados ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) de frango com cenoura e repolho estufados 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}

Terça

Sopa	Creme de brócolos com pescada ⁴
Prato	Farinha de pau de pescada com legumes cozidos ⁴
Celíaco	Farinha de pau de pescada 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	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}

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com pescada ⁴
Prato	Massa aletria de alabote com legumes ^{1,3,4}
Celíaco	Massa (sem glúten) de alabote com legumes ^{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	Empadão de coelho com legumes cozidos ^{7,12}
Celíaco	Empadão de coelho com legumes cozidos ^{7,12}
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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, 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.pt

Itaualimentacao

Itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

2 ANOS

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural com cenoura raspada ^{1,3}
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada 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	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10}
Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Douradinhos com arroz de ervilhas e cenoura ^{2,3,4,7,14}
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	Massa com carnes (vaca, porco e frango) com legumes ^{1,3}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa (sem glúten) com carnes (vaca, porco e frango) com legumes 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

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Salada russa de pescada ^{3,4}
Dieta	Salada russa de pescada ^{3,4}
Celíaco	Salada russa de pescada ^{3,4}
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época ^{3,7}
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

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Feijoada à portuguesa com legumes
Dieta	Arroz de frango estufado ao natural com legumes
Celíaco	Feijoada à portuguesa com legumes sem enchidos
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 ^{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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, de casca rija, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Moluscos. 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 (2015), 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 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural e cenoura raspada ^{1,3}
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada 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	Bolinhas 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 com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e cenoura 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	Massa de carnes (vaca, porco e frango) com legumes ^{1,3,6,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Celíaco	Massa sem glúten de carnes (vaca, porco e frango) com legumes 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

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Dieta	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Celíaco	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época ^{3,7}
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

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Feijoada à portuguesa com legumes ^{4,12}
Dieta	Arroz de frango ao natural com legumes
Celíaco	Feijoada à portuguesa com legumes sem enchidos ^{5,7}
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}

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, ¹³Moluscos. 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.itaupr.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

BÁSICO E SECUNDÁRIO

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}
Dieta	Esparguete com carne estufada ao natural e cenoura raspada ^{1,3}
Celíaco	Esparguete (sem glúten) à bolonhesa com cenoura raspada 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

Sopa	Canja ^{1,4,10}
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 com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Celíaco	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
Opção	Perninhas de frango estufadas com arroz de ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,5,7,8,12}
Lanche celíaco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{3,5,7}

Quarta

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

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Dieta	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Celíaco	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,10,11,12}
Opção	Empadão de carne com legumes ^{3,7,12}
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época ^{3,7}
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 ^{3,5,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Feljoada à portuguesa com legumes ^{5,12}
Dieta	Arroz de frango ao natural com legumes
Celíaco	Feljoada à portuguesa com legumes sem enchidos ^{5,7}
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 ^{5,7}

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 rija, *Alho, **Mostarda, **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 das 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

Itaualimentacao

Itaualimentacao

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Ovolactovegetariana

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Hambúrguer vegetariano com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,7,9,10}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada camponesa de feijão fradinho (salada de batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e feijão fradinho)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Soja grossa estufada com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Lombinhos de seitan com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época ^{3,7}

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Tofu assado com batata assada e salada de tomate ^{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, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rijas, *Alho, **Mostarda, **Sementes de sésamo. 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

Vegetariana

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve branca
Prato	Hambúrguer vegetariano com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,7,9,10}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada camponesa de feijão fradinho (salada de batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e feijão fradinho)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Soja grossa estufada com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de couve portuguesa
Prato	Lombinhos de seitan com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda) / fruta da época ¹²

Sexta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Tofu assado com batata assada e salada de tomate ^{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, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rijos, *Alho, **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 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

