



Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA BERÇÁRIO Semana de 27 junho a 1 de julho de 2022

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de macedónia com frango	385	91	2,1	0,3	11,2	1,3	6,1	0,2
Prato	Arroz de peru com legumes cozidos	677	161	6,5	1,8	12,7	0,6	12,7	0,4
Celíaco	Arroz de peru com legumes cozidos	677	161	6,5	1,8	12,7	0,6	12,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	487	116	2,2	1,2	19,4	11,2	3,4	0,2
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	503	119	2,9	1,5	18,8	12,3	3,3	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos com peru	405	96	2,3	0,4	11,5	1,2	6,5	0,3
Prato	Açorda de maruca com legumes cozidos ⁴	388	93	4,1	0,6	1,1	0,8	12,5	0,8
Celíaco	Açorda de maruca com legumes cozidos ⁴	388	93	4,1	0,6	1,1	0,8	12,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa cerelac ^{1,7}	445	106	2,5	1,1	16,6	9,0	3,8	0,1
Lanche celíaco	Papa sem glúten	408	96	0,3	0,0	21,4	0,1	1,9	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com frango	220	52	1,2	0,2	6,2	0,8	3,7	0,1
Prato	Massa de frango com legumes cozidos ^{1,3}	642	152	4,6	0,8	14,8	1,4	12,0	0,4
Celíaco	Massa (sem glúten) de frango com legumes cozidos	704	166	1,8	0,5	23,4	0,8	13,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	487	116	2,2	1,2	19,4	11,2	3,4	0,2
Lanche celíaco	Papa de fruta e iogurte com bolacha maria sem glúten ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	503	119	2,9	1,5	18,8	12,3	3,3	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com frango	220	52	1,2	0,2	6,2	0,8	3,7	0,1
Prato	Farinha de pau de coelho com legumes cozidos	818	195	10,3	2,9	13,8	0,8	11,3	0,5
Celíaco	Farinha de pau de coelho com legumes cozidos	818	195	10,3	2,9	13,8	0,8	11,3	0,5
Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve-flor e brócolos) com frango	220	52	1,2	0,2	6,2	0,8	3,7	0,1
Lanche	Papa de nestum ^{1,7}	197	99	1,6	0,8	16,8	8,7	4,1	0,1
Lanche celíaco	Papa sem glúten	408	96	0,3	0,0	21,4	0,1	1,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com peru	237	56	1,9	0,4	6,6	0,8	2,7	0,2
Prato	Arroz de alabote estufado com legumes cozidos ⁴	615	146	3,1	0,5	17,7	0,8	11,3	0,5
Celíaco	Arroz de alabote estufado com legumes cozidos ⁴	615	146	3,1	0,5	17,7	0,8	11,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Batido de iogurte com bolacha maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	478	114	2,4	1,5	17,6	10,3	4,2	0,2
Lanche celíaco	Batido de iogurte com bolacha maria sem glúten ^{6,7}	491	117	3,3	1,1	16,7	11,1	3,7	0,2

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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.13 30/09/2020 17:36





Itaú Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA 2 ANOS Semana de 27 junho a 1 de julho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve branca	230	54	0,9	0,1	9,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Dieta	Hambúrguer com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Celiáco	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ^{1,6,12}	780	186	5,0	0,2	21,8	0,5	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2
Terça									
Sopa	Creme de couve-flôr	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de pescada assados com salada russa ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura cozida ⁴	352	83	0,5	0,1	10,7	0,9	8,3	0,3
Celiáco	Lombinhos de pescada assados com salada russa ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celiáco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, vaca, frango, massa, feijão) ^{1,3}	660	157	4,4	1,2	14,8	0,8	13,9	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com macarrão e couve branca ^{1,3}	773	183	4,4	1,2	21,2	1,4	14,0	0,4
Celiáco	Bife de peru grelhado com macarrão sem glúten e legumes	704	167	4,6	1,2	17,3	0,7	13,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com fiambre ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,4,5,6}	718	170	4,5	0,8	18,4	0,5	12,9	0,3
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz de cenoura ⁴	703	166	2,1	0,4	20,3	0,5	16,0	0,4
Celiáco	Filetes de pescada grelhados com arroz de cenoura e salada mista ⁴	718	170	4,5	0,8	18,4	0,5	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão com doce ^{1,3,6,7,8,12}	389	93	2,4	1,2	13,6	4,5	4,0	0,4
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,7}	303	72	3,7	2,4	4,5	4,5	5,2	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Costeletas à salsicheiro com batata ensalsada e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	809	193	7,4	1,0	21,2	0,6	9,9	0,3
Dieta	Costeleta grelhada com batata cozida e cenoura cozida	680	161	2,3	0,3	22,6	0,5	11,9	0,3
Celiáco	Costeleta grelhada com batata cozida e cenoura cozida	680	161	2,3	0,3	22,6	0,5	11,9	0,3
Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte com bolacha maria ou 1 pão com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	827	198	7,1	3,8	27,3	8,8	5,1	0,6
Lanche celiáco	logurte com bolacha maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com creme vegetal ^{6,7}	750	180	9,3	4,1	19,1	11,0	3,4	0,4

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes 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 imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.13 30/09/2020 17:36





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA INFANTIL

Semana de 27 junho a 1 de julho de 2022

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve branca	230	54	0,9	0,1	9,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Hambúguer com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Dieta	Hambúguer com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Celiaco	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ^{1,6,12}	780	186	5,0	0,2	21,8	0,5	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flôr	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de pescada assados com salada russa ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura cozida ⁴	352	83	0,5	0,1	10,7	0,9	8,3	0,3
Celiaco	Lombinhos de pescada assados com salada russa ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celiaco	iogurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, vaca, frango, massa, feijão) ^{1,3}	660	157	4,4	1,2	14,8	0,8	13,9	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com macarrão e couve branca ^{1,3}	773	183	4,4	1,2	21,2	1,4	14,0	0,4
Celiaco	Bife de peru grelhado com macarrão sem glúten e legumes	704	167	4,6	1,2	17,3	0,7	13,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com fiambre ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,4,5,6}	718	170	4,5	0,8	18,4	0,5	12,9	0,3
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz de cenoura ⁴	703	166	2,1	0,4	20,3	0,5	16,0	0,4
Celiaco	Filetes de pescada grelhados com arroz de cenoura e salada mista ⁴	718	170	4,5	0,8	18,4	0,5	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão com doce ^{1,3,6,7,8,12}	389	93	2,4	1,2	13,6	4,5	4,0	0,4
Lanche celiaco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,7}	303	72	3,7	2,4	4,5	4,5	5,2	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Costeletas à salsicheiro com batata ensalsada e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	809	193	7,4	1,0	21,2	0,6	9,9	0,3
Dieta	Costeleta grelhada com batata cozida e cenoura cozida	680	161	2,3	0,3	22,6	0,5	11,9	0,3
Celiaco	Costeleta grelhada com batata cozida e cenoura cozida	680	161	2,3	0,3	22,6	0,5	11,9	0,3
Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte com bolacha maria ou 1 pão com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	827	198	7,1	3,8	27,3	8,8	5,1	0,6
Lanche celiaco	iogurte com bolacha maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com creme vegetal ^{6,7}	750	180	9,3	4,1	19,1	11,0	3,4	0,4

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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes 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 imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.13 30/09/2020 17:36





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA BÁSICO E SECUNDÁRIO Semana de 27 junho a 1 de julho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve branca	230	54	0,9	0,1	9,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Dieta	Hambúrguer com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Celiáco	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ^{1,6,12}	780	186	5,0	0,2	21,8	0,5	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com creme vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com creme vegetal ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2
Terça									
Sopa	Creme de couve-flôr	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de pescada assados com salada russa ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura cozida ⁴	352	83	0,5	0,1	10,7	0,9	8,3	0,3
Celiáco	Lombinhos de pescada assados com salada russa ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	601	143	2,8	1,4	22,9	9,6	5,9	0,6
Lanche celiáco	logurte e pão sem glúten com queijo ^{3,7}	339	80	2,6	1,8	8,6	8,5	5,1	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, vaca, frango, massa, feijão) ^{1,3}	660	157	4,4	1,2	14,8	0,8	13,9	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com macarrão e couve branca ^{1,3}	773	183	4,4	1,2	21,2	1,4	14,0	0,4
Celiáco	Bife de peru grelhado com macarrão sem glúten e legumes	704	167	4,6	1,2	17,3	0,7	13,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	308	74	3,2	1,7	8,6	2,9	2,6	0,2
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com fiambre ⁷	334	80	5,4	3,1	4,7	4,7	3,1	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos	271	64	0,6	0,1	9,6	0,7	4,8	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,4,5,6}	718	170	4,5	0,8	18,4	0,5	12,9	0,3
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz de cenoura ⁴	703	166	2,1	0,4	20,3	0,5	16,0	0,4
Celiáco	Filetes de pescada grelhados com arroz de cenoura e salada mista ⁴	718	170	4,5	0,8	18,4	0,5	12,9	0,3
Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples ou com cevada, e pão com doce ^{1,3,6,7,8,12}	389	93	2,4	1,2	13,6	4,5	4,0	0,4
Lanche celiáco	Leite simples e pão sem glúten com doce ^{3,7}	303	72	3,7	2,4	4,5	4,5	5,2	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Costeletas à salsicheiro com batata ensalsada e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	809	193	7,4	1,0	21,2	0,6	9,9	0,3
Dieta	Costeleta grelhada com batata cozida e cenoura cozida	680	161	2,3	0,3	22,6	0,5	11,9	0,3
Celiáco	Costeleta grelhada com batata cozida e cenoura cozida	680	161	2,3	0,3	22,6	0,5	11,9	0,3
Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte com bolacha maria ou 1 pão com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	827	198	7,1	3,8	27,3	8,8	5,1	0,6
Lanche celiáco	logurte com bolacha maria sem glúten ou 1 pão sem glúten com creme vegetal ^{6,7}	750	180	9,3	4,1	19,1	11,0	3,4	0,4

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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes 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 imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.13 30/09/2020 17:36





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA VEGETARIANA

Semana de 27 junho a 1 de julho de 2022

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve branca	230	54	0,9	0,1	9,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Soja estufada com arroz de tomate e legumes salteados ^{1,3,5,6,7,8,12}	686	164	6,4	1,3	18,1	0,7	7,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flôr	301	71	1,2	0,2	11,7	1,2	2,5	0,1
Prato	Salada camponesa com lentilhas(batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁶	643	152	1,8	0,3	20,2	1,3	11,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Seitan estufado à salsicheiro (salsicha de soja), com massa espiral e salada de cenoura e pepino ^{1,3,6,7,9,10,12}	814	194	7,0	1,4	21,5	1,7	9,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,4	0,1
Prato	Jardineira vegetariana (batata aos cubos, cenoura, ervilhas, feijão-verde e favas)	373	88	1,7	0,2	14,5	1,7	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Tofu assado com arroz e salada mista ^{1,6}	932	222	8,2	1,5	28,4	0,5	7,7	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal/ Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.13 30/09/2020 17:36





Itau Ementa



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA OVOLACTOVEGETARIANA Semana de 27 junho a 1 de julho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve branca	230	54	0,9	0,1	9,7	1,2	1,3	0,1
Prato	Soja estufada com arroz de tomate e legumes salteados ^{1,3,5,6,7,8,12}	686	164	6,4	1,3	18,1	0,7	7,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve-flôr	301	71	1,2	0,2	11,7	1,2	2,5	0,1
Prato	Salada camponesa com lentilhas(batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁶	643	152	1,8	0,3	20,2	1,3	11,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de feijão verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Seitan estufado à salsicheiro (salsicha de soja), com massa espiral e salada de cenoura e pepino ^{1,3,6,7,9,10,12}	814	194	7,0	1,4	21,5	1,7	9,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,4	0,1
Prato	Jardineira vegetariana (batata aos cubos, cenoura, ervilhas, feijão-verde e favas)	373	88	1,7	0,2	14,5	1,7	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Tofu assado com arroz e salada mista ^{1,6}	932	222	8,2	1,5	28,4	0,5	7,7	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal/ Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, 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 imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.13 30/09/2020 17:36

