

Itau Ementa colégio moderno



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora e brocolos ^{3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombinhos de pescada com coentros e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Almôndegas de aves c/ esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes cozidos
Vegetariano	Esparguete c/soja à bolonhesa

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombos de Cavala c/ batata, feijão-frade e cenoura ^{4,5,6}
Carne	Lasanha de carne com espinafres ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Lasanha de espinafres e cogumelos

Quarta

Sopa	Sopa de alho frances ^{3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Carne	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz ^{1,6}
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Caril de legumes com favas, seitan e arroz

Quinta

Sopa	
Pescado	
Carne	FERIADO
Dieta	
Vegetariano	

Sexta

Sopa	Sopa de couve nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Caldeirada de chocos
Carne	Frango com massa penne, cenoura, brocolos e milho
Dieta	Cozido simples
Vegetariano	Peixinhos da horta c/ arroz



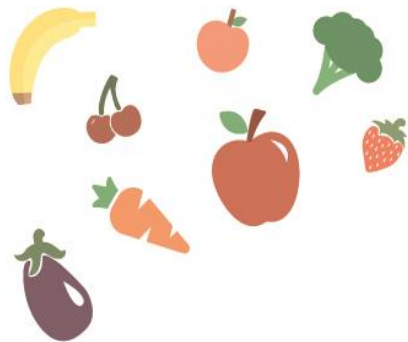
Restauração da Independência

O dia da Restauração da Independência, a 1 de dezembro, feriado nacional, relembra-nos a ação de nobres portugueses que, neste dia em 1640, invadiram o Paço Real e aclamaram D. João, duque de Bragança, como rei de Portugal, acabando, assim, com a dinastia espanhola dos Filipes que governou o país durante vários anos.

Fonte: Restauração da Independência. Calendarr; 2019. In: www.calendarr.com



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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

colégio moderno



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 05 a 09 de dezembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombinhos de corvina com estragão ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Lombo de porco assado c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Douradinhos de peixe c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Carne	Chili de carne(feijão, carne picada) ^{1,2}
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes
Vegetariano	Grão com hortaliça, couscous e soja

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Tortilha de peixe com delícias-do-mar e macedónia ^{1,2,3,4,5,6}
Carne	Massa cotovelinhos com carne picada ^{1,3}
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Cotovelinhos com lentilhas vermelhas, seitan e legumes

Quinta

Sopa	
Pescado	
Carne	FERIADO
Dieta	
Vegetariano	

Sexta

Sopa	Creme de curgete e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salada de polvo com batata, cenoura e brocolos ¹⁴
Carne	Peito de peru assado c/ arroz de açafrão
Dieta	Peixe corado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariano	Tortilha de Legumes e cogumelos



Inverno

Sabia que, apesar de nos referirmos a todas as bebidas quentes à base de plantas como “chás” existem diferenças entre chás e tisanas? Para ser considerado um chá, é necessário que nos seus ingredientes existam folhas de “camellia sinensis”, como no chá verde, preto ou branco. Todas as outras infusões obtidas a partir de frutas, ervas ou cascas são designadas por tisanas, como a camomila, a tília, a cidreira, tisana de limão, gengibre ou canela.

Fonte: Saiba tudo sobre chás, tisanas e infusões. Agora nos, RTP, 2019. In: <http://media.rtp.pt>



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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

colégio moderno



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve coração ^{3,5,6,7,8,12}
Pescado	Lombos de fogueiro com alho e coentros e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Carne	Almôndegas de aves c/ esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes cozidos
Veg.	Cotovelinhos à bolonhesa com soja

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salada de atum (Batata, ervilhas, cenoura, feijão verde) ^{3,4}
Carne	Arroz c/ frango e macedónia ¹
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos ⁴
Veg.	Lasanha de espinafres e cogumelos

Quarta

Sopa	Creme de brocolos e cenoura ^{3,5,6,7,8,12}
Pescado	Bacalhau com natas e espinafres ^{4,5,6,7}
Carne	Macarronada de carne ^{1,3,6,7}
Dieta	Cozido simples
Veg.	Legumes com batata palha e com seitan

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Croquetes de pescada com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Carne	Hamburguer de aves c/ Esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes cozidos ⁴
Veg.	Arroz à valenciana com tofu

Sexta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Fritada mista de peixe c/ arroz alegre ^{4,5,6}
Carne	Bifinhos de porco de cebolada com puré de cenoura ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Carne estufada com arroz branco e legumes
Veg.	Esparguete c/ legumes, cogumelos e azeitonas



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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados