



INFANTIL

Semana de 28 de Novembro a 02 de Dezembro de 2022

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Massinha de salmão e molho de tomate ^{1,3,4}
Vegetariano	Legumes estufados (cenoura, alho-francês e feijão verde) com massa e grão
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}

Terça

Sopa	Sopa de feijão verde ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de vitela com arroz e brócolos cozidos
Vegetariano	Hambúrgueres de feijão com arroz branco e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Quarta

Sopa	Creme de alho francês ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada com batata, cenoura e macedónia ^{1,3,4,7,8}
Vegetariano	Empadão rosado de lentilhas e legumes (brócolos, cenoura e alho francês picados)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}

Quinta

Sopa	
Prato	
Vegetariano	FERIADO
Sobremesa	
Lanche	

Sexta

Sopa	Sopa de alface ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de perca com cenoura cozida ⁴
Vegetariano	Legumes estufados (cenoura, couve-flor e feijão verde) com arroz de lentilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}



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, 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.
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




Ementa
colégio moderno



INFANTIL

Semana de 05 a 09 de Dezembro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de cenoura ^{3,5,6,7,8,12}	213	50
Prato	Peru estufado com esparguete e salada ^{1,3,7}	1311	312
Vegetariano	Bolonhesa de soja	1829	437
Sobremesa	Fruta da época	41	
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}	311	341
Terça			
Sopa	Sopa de feijão verde ^{3,5,6,7,8,12}	300	72
Prato	Atum com arroz de milho, cenoura e brócolos ⁴	1195	285
Vegetariano	Estufado de Legumes com arroz de feijão catarino	823	196
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	409
Quarta			
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47
Prato	Carne de porco estufada com macarrão e cenoura cozida ¹	1484	356
Vegetariano	Estufado de Feijão branco com espinafres, cenoura e macarrão	1484	356
Sobremesa	Fruta da época	41	
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}	165	341
Quinta			
Sopa		305	73
Prato		671	409
Vegetariano	FERIADO	417	137
Sobremesa			
Lanche		165	409
Sexta			
Sopa	Sopa de alface ^{3,5,6,7,8,12}	372	88
Prato	Frango estufado com macarronete e mix de legumes (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,3,7}	737	175
Vegetariano	Estufado de Grão com macarronete e legumes	1418	336
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}	61	



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, 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.
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



Itau Ementa colégio moderno



INFANTIL

Semana de 12 a 16 de Dezembro de 2022

Almoço

		VE (kj)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39
Prato	Bacalhau fresco com arroz de tomate e salada ⁴	1857	443
Vegetariano	Empadão de arroz com legumes (alho francês, feijão verde e cenoura)	1393	330
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}	311	341
Terça			
Sopa	Sopa de feijão verde ^{3,5,6,7,8,12}	300	72
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada de vaca) ^{1,3,7,8}	1857	443
Vegetariano	Bolonhesa Vegetariana com soja	1944	465
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	209
Quarta			
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39
Prato	Lombos de fogaño no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴	801	192
Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e brócolos cozidos	801	192
Sobremesa	Fruta da época	41	
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}	165	241
Quinta			
Sopa	Sopa de abóbora ^{3,5,6,7,8,12}	305	73
Prato	Massa de frango e cenoura cozida ^{1,7}	679	161
Vegetariano	Massada de grão com legumes (cenoura, brócolos e alho francês)	166	399
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	209
Sexta			
Sopa	Sopa de courgetes ^{3,5,6,7,8,12}	170	41
Prato	Salada russa com lombinhos de cavala ⁴	275	502
Vegetariano	Legumes assados (macedónia) no forno com batata assada e tofu	179	430
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}	61	176



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, 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. 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



Itau Ementa colégio moderno



INFANTIL

Semana de 19 a 23 de Dezembro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e cenoura ralada	1083	257
Vegetariano	Guisado de grão com cenoura, ervilhas e macarronete	1417	340
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}	311	341
Terça			
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	300	72
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	949	225
Vegetariano	Croquetes de espinafres com arroz de tomate e brócolos cozidos	1378	327
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	409
Quarta			
Sopa	Creme de alho francês ^{3,5,6,7,8,12}	213	50
Prato	Strogonoff de frango com massa espiral e salada ¹	1158	275
Vegetariano	Legumes estufados (brócolos e cenoura) com massa espiral e grão estufado	1158	275
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}	165	341
Quinta			
Sopa	Sopa de abobora ^{1,3,5,6,7,8,12}	305	73
Prato	Arroz de peixe com cenoura cozida ⁴	1046	248
Vegetariano	Guisado de legumes com arroz de feijão catarino	576	137
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	409
Sexta			
Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53
Prato	Cotovelinhos com carne picada de vitela e molho de tomate ^{1,3,7,8}	1054	252
Vegetariano	Almondegas de lentilhas com puré de batata e feijão-verde	1054	252
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}	61	



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, 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.

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



Itau Ementa colégio moderno



INFANTIL

Semana de 26 a 30 de Dezembro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa			
Prato			
Vegetariano	FECHADO		
Sobremesa			
Lanche			
Terça			
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	300	72
Prato	Jardineira de Frango (frango, batata, macedónia)	1158	275
Vegetariano	Jardineira Vegetariana (com ervilhas)	1158	275
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	409
Quarta			
Sopa	Creme de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42
Prato	Massinha de atum com tomate e cenoura ^{1,4}	275	502
Vegetariano	Estufado de grão com tomate, espinafres e massinhas	179	430
Sobremesa	Fruta da época	41	
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}	165	341
Quinta			
Sopa	Creme de abóbora ^{3,5,6,7,8,12}	305	73
Prato	Lombo de porco estufado com arroz de milho, cenoura e courgetes	963	228
Vegetariano	Empadão Vegetariano (cenoura e courgetes)	1481	357
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	409
Sexta			
Sopa	Sopa de alface ^{3,5,6,7,8,12}	174	42
Prato	Salmão com massa, cenoura e feijão verde ^{1,3,4,7}	275	502
Vegetariano	Lentilhas estufadas com abóbora e arroz branco e feijão verde	179	430
Sobremesa	Fruta da época	1151	275
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}	61	



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, 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.
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