



Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 01 a 05 de julho de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de courgettes <sup>3,5,6,7,8,12</sup>	147	35	0,5	3,4	0,5	2,3	0,3	0,2
Pescado									
Carne	Macarrão com frango, salsichas e cenoura <sup>1,6,7,9,10</sup>	773	183	14,9	18,5	1,3	5,5	1,4	0,7
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes	653	155	14,3	14,0	0,6	4,5	1,4	0,6
Vegetariano	Ovos verdes com arroz alegre <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>								

### Ter

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	257	62	2,4	8,2	0,6	2,0	0,3	0,2
Pescado	Douradinhos de peixe no forno com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	937	203	3,4	28,3	0,4	10,4	1,4	0,7
Carne									
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	354	84	7,3	11,9	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz e legumes								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	4,0	6,8	0,0	0,5	0,1	0,2
Pescado									
Carne	Macarronete com carne picada e molho de tomate <sup>1,3,7,14</sup>	957	228	14,4	20,0	1,0	9,7	3,3	0,2
Dieta	Frango assado com arroz e legumes	634	150	14,8	14,6	0,6	3,5	0,6	0,7
Vegetariana	Macarronete com soja e cenoura ralada								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	2,1	7,7	0,7	2,2	0,3	0,2
Pescado	Atum com salada russa <sup>3,4</sup>	654	155	11,1	18,2	0,5	4,0	0,9	0,4
Carne									
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>	352	83	7,3	11,8	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Salada russa com ovo cozido								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	34	0,7	3,5	0,7	1,8	0,3	0,2
Pescado									
Carne	Hambúrguer de aves c/ batata frita e arroz <sup>1,5,6,12</sup>	1107	266	9,1	18,9	0,8	17,7	3,8	0,8
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes cozidos	653	155	14,3	14,0	0,6	4,5	1,4	0,6
Vegetariana	Strudell de legumes								



#### Hortícolas

Sabia que 1 em cada 2 portugueses não atinge a recomendação de ingestão diária de frutas e hortícolas (400g por dia ou 5 doses) indicada pela Organização Mundial de Saúde? Não se esqueça que consumir fruta e hortícolas da época é a melhor forma de aproveitar todo o sabor desses alimentos e ainda consegue tirar melhor partido da relação qualidade/preço, minimizando ainda o impacto ambiental das suas escolhas alimentares.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: [www.deco.proteste.pt](http://www.deco.proteste.pt)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 08 a 12 de julho de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,0	4,4	0,4	1,8	0,3	0,2
Pescado									
Carne	Almôndegas de aves com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	790	189	9,3	16,7	0,9	9,3	3,5	0,9
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes cozidos <sup>4</sup>	352	83	7,3	11,8	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Peixinhos da horta arroz de cenoura <sup>1,3</sup>								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	257	62	2,4	8,2	0,6	2,0	0,3	0,2
Pescado	Massa fusilli c/ lombos de cavala <sup>1,3,4</sup>	1140	270	16,0	34,9	1,3	7,1	1,1	1,2
Carne									
Dieta	Carne estufada com arroz branco e legumes cozidos	927	221	15,0	13,3	0,6	11,9	4,2	0,6
Vegetariana	Omelete de espinafres com batata frita e arroz								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	4,0	6,8	0,0	0,5	0,1	0,2
Pescado									
Carne	Escalopes de porco de cebolada c/ batata assada <sup>1,3,7,14</sup>	829	197	15,9	21,1	0,7	5,1	1,3	0,3
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	354	84	7,3	11,9	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	2,1	7,7	0,7	2,2	0,3	0,2
Pescado	Cotovelinhos com bacalhau fresco e molho de tomate <sup>1,3,4</sup>	1070	255	12,1	20,3	0,4	13,6	2,5	0,2
Carne									
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes	653	155	14,3	14,0	0,6	4,5	1,4	0,6
Vegetariana	Feijão preto com soja, cenoura e arroz								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	140	34	0,6	3,5	0,6	1,8	0,3	0,2
Pescado									
Carne	Bifinhos de frango com batata frita e arroz <sup>3,5,6,12</sup>	462	110	6,6	8,3	0,0	5,6	1,9	0,2
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>	352	83	7,3	11,8	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Salada de grão com batata, cenoura, couve portuguesa e ovo <sup>3,12</sup>								



#### Proteínas

As proteínas são os nossos alicerces, responsáveis pela construção e manutenção de todos os tecidos do nosso corpo. Podemos encontrar proteínas de origem animal (carne, peixe, ovos e laticínios) e de origem vegetal (leguminosas, derivados da soja e cereais integrais).

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





# Ementa

colégio moderno



Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 15 a 19 de julho de 2024



## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e courgettes <sup>1,5,6,8,12</sup>	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Esparguete á bolonhesa <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	1019	243	10,9	2,3	16,5	0,8	19,4	0,9
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>	1400	331	5,2	0,8	44,1	0,6	25,3	0,3

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga <sup>1,5,6,8,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Atum com salada russa <sup>4</sup>	1541	367	15,6	3,6	32,9	0,1	22,5	0,8
Carne									
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Omelete de legumes com batata frita e arroz	1801	433	28,7	4,1	29,7	1,3	12,1	1,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3,14</sup>	262	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,4	0,2
Pescado									
Carne	Carne guisada com cenoura e macarronete	1328	318	17,8	5,6	19,7	1,0	19,4	0,9
Dieta	Frango corado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz e salada	1643	390	9,2	1,1	58,3	0,7	16,9	1,1

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Panadinhos de tintureira com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	998	237	6,8	1,0	28,5	0,0	14,3	1,0
Carne									
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	876	207	2,0	0,3	19,9	3,6	25,6	1,0
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz e salada	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,5,6,8,12</sup>	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Strogonoff de porco com batata frita e arroz <sup>1,3</sup>	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes cozidos <sup>4</sup>	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Croquetes de espinafres arroz de tomate <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1507	356	4,3	0,6	48,4	2,1	29,3	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





# Itau Ementa

colégio moderno



Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 22 a 26 de julho de 2024

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	37	1,2	3,7	0,4	1,9	0,3	0,2
Pescado									
Carne	Cotovelinhos á bolonhesa <sup>1,3,5,6,7,12</sup>	1014	242	13,4	23,8	1,0	10,1	3,2	0,2
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes cozidos <sup>4</sup>	352	83	7,3	11,8	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Cotovelinhos à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>								

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	253	60	2,4	8,2	0,5	1,9	0,3	0,2
Pescado	Douradinhos de peixe no forno com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1364	327	6,8	29,4	1,6	19,8	2,4	0,7
Carne									
Dieta	Bife grelhado c/ com arroz e legumes	653	155	14,3	14,0	0,6	4,5	1,4	0,6
Vegetariana	strudel de legumes								

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brocolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	4,0	6,8	0,0	0,5	0,1	0,2
Pescado									
Carne	Massada de carne com ervilhas e cenoura <sup>1,3,7,14</sup>	867	206	13,0	18,7	1,2	8,5	2,9	0,2
Dieta	Peixe cozido c/ batata cozida e legumes cozidos <sup>4</sup>	354	84	7,3	11,9	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Ervilhas, cenoura estufadas com ovo escalfado								

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	2,1	7,7	0,7	2,2	0,3	0,2
Pescado	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	680	161	11,5	18,3	0,4	4,4	0,9	0,3
Carne									
Dieta	Frango assado c/ arroz e legumes cozidos	659	157	13,8	12,9	0,7	5,4	0,9	0,6
Vegetariana	Courgetes, beringelas, cenoura e cogumelos com batata assada								

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	139	33	0,7	3,5	0,7	1,7	0,3	0,2
Pescado									
Carne	Hamburguer de aves com batata frita e arroz <sup>3,5,6,12</sup>	1107	266	9,1	18,9	0,8	17,7	3,8	0,8
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes <sup>4</sup>	352	83	7,3	11,8	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Croquetes de soja com arroz alegre <sup>1,3,6</sup>								



### Trigo-sarraceno

O trigo-sarraceno, apesar do nome, não é um cereal. O que é consumido são, na verdade, as sementes de uma planta. É uma excelente fonte de proteínas e muitos minerais e não tem glúten na sua composição. Podem ser utilizados em sopas ou em papas de pequeno-almoço e a sua farinha pode ser utilizada em bolos de frutas ou panquecas.

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

