



Itau Ementa



Colégio Moderno
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDARIO
Semana de 03 a 07 de Junho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,8	1,1	1,4	0,3
Pescado	Filetes de pescada dourados arroz de espinafres ^{1,3,4}	1969	469	19,1	3,0	43,2	0,6	30,2	0,9
Carne	Almôndegas de aves esparguete ^{1,3,6,12}	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Pescada cozida batata legumes cozidos ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Favas estufadas com lombardo cenoura e seitan ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	702	168	8,9	1,0	7,8	1,8	12,3	1,5
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Pasteis de bacalhau arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1588	343	17,0	2,8	49,2	0,7	6,0	1,3
Carne	Salsichas frescas de cebolada ^{1,12}	286	69	6,6	1,3	1,1	0,7	1,4	0,4
Dieta	Perna de frango corada arroz legumes	1469	349	8,2	1,4	46,7	3,1	20,2	0,9
Vegetariana	Croquetes de espinafres arroz de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1689	400	6,3	1,0	58,8	1,0	25,3	0,6
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,5	0,2
Pescado	Lombo de fogaonero com delícias-do-mar batata assada ^{1,2,3,4,6,12}	992	235	5,6	0,7	27,9	2,0	16,3	1,2
Carne	Strogonoff massa farfalle ^{1,6,7}	1707	407	18,6	6,6	35,8	1,7	23,9	0,7
Dieta	Peixe grelhado batata cozida e legumes ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	3,3	17,4	0,9
Vegetariana	Legumes com tofu e batata assada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1220	292	16,7	2,0	26,2	2,5	7,7	1,1
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Douradinhos de peixe no forno arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1120	266	6,5	0,9	42,4	2,1	8,1	0,8
Carne	Chilli de carne (carne de vaca, cenoura, feijão) ^{6,12}	2426	579	25,5	6,0	52,4	1,1	34,0	0,7
Dieta	Bife grelhado com arroz branco legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Peixinhos da horta arroz de cenoura ^{1,3}	1468	350	12,4	1,8	49,9	3,0	7,3	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	0,8	1,6	0,2
Pescado	Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura e pimentos ^{4,12}	1393	331	5,9	0,8	36,4	2,4	28,8	3,7
Carne	Arroz de frango macedónia	1112	263	5,2	0,9	33,5	0,4	19,8	0,6
Dieta	Peixe assado ao natural com batata legumes ⁴	639	152	2,4	0,4	13,4	3,4	17,4	0,9
Vegetariana	Salada de grão com macedónia, pimentos, couve roxa e ovo cozido ^{3,12}	1465	349	10,8	2,0	40,5	2,7	18,0	0,2



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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Itau Ementa



Colégio Moderno
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDARIO
Semana de 10 a 14 de junho de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado		1359	325	17,9	2,8	31,0	0,6	9,0	1,4
Carne	FERIADO	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta		732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana		1507	356	4,3	0,6	48,4	2,1	29,3	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Atum com cotovelinhos e macedônia ⁴	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne	Hamburguer de aves à milanesa ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	996	238	13,6	4,6	7,2	0,0	21,3	0,5
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz e legumes	1411	338	18,0	5,7	22,1	2,9	20,5	0,9
Vegetariana	Croquetes de espinafres arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	1886	451	23,0	3,3	53,6	6,5	5,8	1,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	262	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,4	0,2
Pescado	Solha no forno com aromáticas batata assada ⁴	1015	241	8,9	1,3	25,2	1,7	14,0	0,6
Carne	Rancho(grão,macarronete, cenoura,lombardo e cubinhos de carne de porco) ^{1,6,12}	1261	301	13,7	4,4	25,8	2,3	17,3	0,5
Dieta	Pescada cozida batata legumes cozidos ⁴	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
Vegetariana	Legumes com cogumelos e batata doce assada	318	76	3,3	0,5	8,2	4,0	1,9	0,6
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado									
Carne	FERIADO								
Dieta									
Vegetariana									
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	264	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,4	0,2
Pescado	Calamares com arroz de cenoura e espinafres ^{4,5,6,7}	899	216	9,5	2,0	20,8	0,3	11,5	2,1
Carne	Esparguete á bolonhesa ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
Dieta	Bife grelhado com arroz legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e soja ^{3,6,7,12}	1157	274	5,4	1,3	31,2	1,4	23,1	0,5



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Itau Ementa



Colégio Moderno
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDARIO
Semana de 17 a 21 de junho de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado	Tintureira de coentrada puré de batata ^{1,4,7,12}	679	161	4,3	0,7	14,9	0,5	15,0	0,7
Carne	Escalopes de porco de cebolada com arroz de cenoura	1019	243	10,9	2,3	16,5	0,8	19,4	0,9
Dieta	Carne de vaca estufada com arroz branco legumes	1411	338	18,0	5,7	22,1	2,9	20,5	0,9
Vegetariana	Ovos verdes com arroz de cenoura e legumes ^{1,3,6}	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 grão-de-bico ^{7,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Lombo de cavala c/ macarronete e macedónia ^{1,3,4}	1541	367	15,6	3,6	32,9	0,1	22,5	0,8
Carne	Entrecosto assado com batata e esparregado ^{1,3,6,12}	1065	253	7,2	2,1	28,6	0,3	17,9	0,4
Dieta	Peixe grelhado batata legumes ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Tortilha de macedónia e cogumelos ^{3,5,6}	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	Creme de legumes ^{7,12}	262	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,4	0,2
Pescado	Bacalhau fresco frito com arroz de tomate e pimentos ^{1,4}	1638	391	17,3	2,6	39,5	0,6	18,6	0,6
Carne	Carne estufada com cenoura e arroz	1328	318	17,8	5,6	19,7	1,0	19,4	0,9
Dieta	Bife grelhado com arroz legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Croquetes de soja com arroz e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	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-de-bico ^{7,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Salmão com batata, cenoura, milho e courgetes ^{1,3,4}	998	237	6,8	1,0	28,5	0,0	14,3	1,0
Carne	Panadinhos de porco com arroz e salada ^{1,3,6,7}	2052	500	19,9	7,8	53,7	1,4	25,3	0,7
Dieta	Peixe cozido com batata legumes ⁴	876	207	2,0	0,3	19,9	3,6	25,6	1,0
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,6,7}	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 alho-francês ^{7,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado	Atum salteado c/ alho francês, couve coração e cenoura com batata palha ^{3,4,5,6,7,8,11}	1359	325	17,9	2,8	31,0	0,6	9,0	1,4
Carne	Esparguete à bolonesa ^{1,3,12}	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Perna de frango assada com batata corada e legumes cozidos ⁴	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja ^{1,3,6}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.78 13/03/2024 14:14



Itau Ementa



Colégio Moderno
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDARIO
Semana de 24 a 28 de junho 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 ^{1,5,6,8,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado	Arroz de polvo ¹⁴	679	161	4,3	0,7	14,9	0,5	15,0	0,7
Carne	Peito de Perú com cogumelos e arroz ^{1,3,5,6,7,12}	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	Empadão de lentilhas e espinafres	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 ^{1,5,6,8,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Atum com salada russa ⁴	1541	367	15,6	3,6	32,9	0,1	22,5	0,8
Carne	Alheira c/ ovo estrelado e batata frita ^{3,5,6}	1065	253	7,2	2,1	28,6	0,3	17,9	0,4
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 ^{1,3,14}	262	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,4	0,2
Pescado	Peixe assado à padeiro ⁴	1638	391	17,3	2,6	39,5	0,6	18,6	0,6
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	Peixinhos da horta 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 ^{1,5,6,8,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Panadinhos de tintureira com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	998	237	6,8	1,0	28,5	0,0	14,3	1,0
Carne	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	2052	500	19,9	7,8	53,7	1,4	25,3	0,7
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos ⁴	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

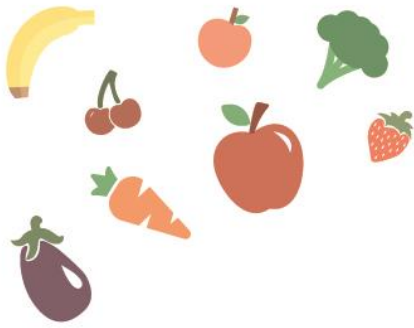
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,5,6,8,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado	Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura e pimentos ^{4,12}	1359	325	17,9	2,8	31,0	0,6	9,0	1,4
Carne	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3}	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes cozidos ⁴	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Salada de grão com ovo cozido, batata, cenoura e pimentos ^{4,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 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.

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



Itau Ementa



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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 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.

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

FIT GE v1.1.78 13/03/2024 14:14