



Itaú

Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 29 setembro a 03 outubro 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,8	1,1	1,4	0,3
Pescado									
Carne	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Pescada cozida com 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Bacalhau fresco cozido arroz de tomate ^{2,4}	1588	343	17,0	2,8	49,2	0,7	6,0	1,3
Carne									
Dieta	Perna de frango corada com arroz e legumes	1469	349	8,2	1,4	46,7	3,1	20,2	0,9
Vegetariana	Croquetes de espinafres com 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,5	0,2
Pescado									
Carne	Strogonoff com massa farfalle ^{1,6,7}	1707	407	18,6	6,6	35,8	1,7	23,9	0,7
Dieta	Peixe grelhado com batata cozida legumes ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	3,3	17,4	0,9
Vegetariana	Legumes com tofu e farfalle ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1220	292	16,7	2,0	26,2	2,5	7,7	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 no forno com batata e macedônia ^{2,3,4}	1120	266	6,5	0,9	42,4	2,1	8,1	0,8
Carne									
Dieta	Bife grelhado com arroz branco legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Strogonoff de legumes com grão ^{1,12}	1468	350	12,4	1,8	49,9	3,0	7,3	0,6
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	0,8	1,6	0,2
Pescado									
Carne	Frango com arroz de cenoura	1112	263	5,2	0,9	33,5	0,4	19,8	0,6
Dieta	Pescada assada ao natural com batata e legumes ⁴	639	152	2,4	0,4	13,4	3,4	17,4	0,9
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz de cenoura ^{1,3}	1465	349	10,8	2,0	40,5	2,7	18,0	0,2



Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 06 a 10 de outubro de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Peixe grelhado com batata legumes cozidos ⁴	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6}	1507	356	4,3	0,6	48,4	2,1	29,3	0,3
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Atum com batata cozida macedônia ⁴	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne									
Dieta	Carne de vaca estufada com arroz branco legumes	1411	338	18,0	5,7	22,1	2,9	20,5	0,9
Vegetariana	Crepes 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									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	262	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,4	0,2
Pescado									
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	Frango corado arroz de legumes	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
Vegetariana	Legumes com cogumelos batata doce assada	318	76	3,3	0,5	8,2	4,0	1,9	0,6
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Arroz de peixe ^{1,3,4}	998	237	6,8	1,0	28,5	0,0	14,3	1,0
Carne									
Dieta	Peixe cozido com batata legumes ⁴	876	207	2,0	0,3	19,9	3,6	25,6	1,0
Vegetariana	Chili de soja	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	264	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,4	0,2
Pescado									
Carne	Peito de peru estufado puré de batata ^{7,12}	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



Itau Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,8	0,9	1,4	0,3
Pescado									
Carne	Massa farfalle com frango, milho e azeitonas ^{1,6}	739	174	2,8	0,7	29,2	1,6	8,0	0,4
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Massa farfalle com lentilhas, legumes ^{1,6,10,11}	977	231	2,2	0,6	40,5	2,2	10,6	0,6

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo ^{7,12}	332	79	2,1	0,3	11,7	0,8	2,6	0,2
Pescado	Lombos de cavala com batata cozida e macedônia ⁴	1438	341	6,7	1,0	47,5	0,6	21,9	0,6
Carne									
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	1416	336	6,6	1,9	46,8	1,3	20,5	0,9
Vegetariana	Feijoada de seitan ^{1,6}	1171	278	4,5	0,9	34,3	1,9	20,3	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado									
Carne	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3}	1519	361	13,0	3,5	42,3	1,9	17,8	0,6
Dieta	Peixe assado com batata corada e legumes ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Legumes salteados com batata palha e cogumelos ^{1,5,6,7,9,10}	1278	305	12,6	4,2	34,4	2,6	11,5	1,0

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	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{3,4}	1425	341	15,8	2,6	34,7	0,8	14,0	2,0
Carne									
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e legumes	1377	330	17,0	5,5	22,2	1,1	20,6	1,0
Vegetariana	Lasanha de legumes e tofu ^{1,3,6,7}	1508	369	12,9	5,9	47,0	2,6	14,2	1,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,1	1,1	1,5	0,2
Pescado									
Carne	Strogonoff com puré de batata ^{1,7,12}	878	209	6,4	2,3	15,2	0,4	21,5	0,5
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Salada de grão com batata, macedônia, pimentos e ovo cozido ^{3,12}	1465	349	10,8	2,0	40,5	2,8	18,0	0,2



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
1º CICLO
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Hamburguer de aves com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	836	198	4,8	0,9	29,9	0,7	7,9	0,6
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	1,2	14,8	0,9
Vegetariana	Arroz xau-xau com tofu ^{1,6}	1280	304	8,1	1,6	44,5	0,7	11,6	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	0,8	3,5	0,2
Pescado	Salmão com massa cotovelinhos e macedônia ^{1,3,4}	1660	396	21,3	4,0	29,8	0,9	19,9	0,7
Carne									
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Feijão preto com hortaliça e cogumelos	732	171	1,1	0,0	27,4	0,3	12,3	0,4

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	0,8	1,4	0,2
Pescado									
Carne	Chilli de carne vaca(carne picada, feijão encarnado, arroz)	1637	391	13,7	4,1	42,8	0,5	23,9	0,4
Dieta	Frango corado com batata assada e legumes	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
Vegetariana	Chili de soja ⁶	1391	329	3,8	0,5	44,3	0,5	26,1	0,3

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	Salada de feijão-frade com atum, cenoura, batata e salsa ^{4,12}	880	209	5,2	0,9	27,0	1,0	11,5	0,5
Carne									
Dieta	Peixe assado com batata corada e legumes cozidos ⁴	876	207	2,0	0,3	19,9	1,7	25,6	1,0
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura e ovo cozido ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1305	310	8,1	0,9	42,5	0,8	15,4	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete ^{7,12}	253	60	2,0	0,3	8,8	0,8	1,2	0,2
Pescado									
Carne	Peito de peru assado com puré de batata ^{7,12}	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	1,2	14,8	0,9
Vegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos ^{3,6,7,12}	592	141	5,6	1,4	15,9	1,5	4,7	0,9



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
1º CICLO
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{7,12}	288	69	2,1	0,3	10,0	1,1	1,7	0,2
Pescado									
Carne	Almôndegas de aves com arroz de açafrão ^{1,7}	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Peixe grelhado com batata corada e legumes ⁴	732	173	1,4	0,2	19,9	1,8	18,2	0,9
Vegetariana	Favas estufadas com lombardo, cenoura e seitan ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	698	167	8,9	1,0	7,6	1,1	12,3	1,5
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	Pescada com salada camponesa (batata, juliana, cenoura) ⁴	1068	256	13,8	3,3	13,6	1,1	18,6	0,8
Carne									
Dieta	Frango corado com arroz e legumes	1377	330	17,0	5,5	22,2	1,1	20,6	1,0
Vegetariana	Croquetes de espinafres e arroz ^{1,3,6,7}	2001	486	10,9	4,1	63,1	2,1	31,8	0,7
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado									
Carne	Tirinhas de frango com massa farfalle ^{1,3,6,12}	1733	413	19,1	6,4	38,4	0,3	21,4	0,7
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴	876	207	2,0	0,3	19,9	1,7	25,6	1,0
Vegetariana	Batata-doce no forno c/ courgettes, beringela, cenoura e tofu ^{1,6}	660	159	10,7	2,0	6,2	2,2	7,8	1,0
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	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1225	291	6,1	0,8	47,7	2,2	9,8	0,8
Carne									
Dieta	Bife grelhado com arroz branco e legumes cozidos	856	204	5,5	1,7	19,2	1,0	18,1	0,9
Vegetariana	Caril de grão e cogumelos ^{1,6,10,11}	862	204	4,8	0,7	28,7	0,9	10,1	0,9
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete ^{7,12}	253	60	2,0	0,3	8,8	0,8	1,2	0,2
Pescado									
Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	1,2	14,8	0,9
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos ^{3,6,7,12}	592	141	5,6	1,4	15,9	1,5	4,7	0,9



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