



Itau
Ementa
colégio moderno



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Outubro a 03 de Novembro de 2023

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Calamares c/ arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6}
Carne	Hamburguer de aves c/ esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	Bife grelhado c/ arroz branco e legumes
Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz de ervilhas

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Atum com massa fussili ^{1,2,3,4,11,12,14}
Carne	Escalopes de porco de cebolada com arroz
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Omelete com arroz

Quarta

Sopa	
Pescado	
Carne	FERIADO
Dieta	
Vegetariano	

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Carne	Frango com macarronete, cenoura e chouriço
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Macarronete com hortaliça e soja

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salada de polvo com batata e macedónia ¹⁴
Carne	Arroz com carne á salsicheiro ^{1,6,7,9,10}
Dieta	Bife grelhado c/ arroz e legumes
Vegetariano	Legumes com cogumelos, seitan e batata assada



Análise do prazo de validade

Na análise do prazo de validade de um produto alimentar, certamente já se deparou com os termos “consumir de preferência antes de...” e “consumir até”. Não se esqueça que, no primeiro caso, a partir dessa data não é expectável que a qualidade do alimento seja mantida (cor, sabor, aroma, textura), no entanto, ainda é um alimento próprio para consumo. Pelo contrário, “consumir até” significa que, após esse prazo, o alimento pode trazer consequências a nível de saúde após o seu consumo.



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.

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



Itau Ementa

colégio moderno



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 06 a 10 de novembro de 2023
Almoço

Segunda

Sopa Creme de abóbora e ervilhas^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado Lombos de cação com delicias do mar^{1,2,3,4,6}
Carne Esparguete à bolonhesa^{1,3}
Dieta Peixe grelhado c/ batata e legumes⁴
Vegetariano Bolonhesa de soja

Terça

Sopa Sopa de feijão manteiga^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado Lombinhos de cavala c/ salada russa (batata,ervilhas,cenoura)^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Carne Rancho (pá de porco,grão,cenoura,lombardo)^{1,3,6,7}
Dieta Carne de vaca estuda com arroz e legumes
Vegetariano Rancho com seitan

Quarta

Sopa Creme de brocolos e cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado Bacalhau com natas^{4,5,6,7}
Carne Stroganoff com massa farfalle^{1,7}
Dieta Peixe cozido com batata e legumes⁴
Vegetariano Tortilha de legumes com cogumelos

Quinta

Sopa Sopa de grão-de-bico^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Carne Carne de porco frita c/feijão preto e arroz^{1,6}
Dieta Bife grelhado c/ arroz branco e legumes
Vegetariano Croquetes de espinafres c/ arroz de cenoura

Sexta

Sopa Juliana de legumes^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado Peixe frito c/ batata, feijão-frade e cenoura^{1,4,5,6}
Carne Arroz de frango com courgetes, milho e cenoura
Dieta Peixe corado c/ batata e legumes cozidos⁴
Vegetariano Salada de feijão frade com macedónia e ovo cozido



S. Martinho

No dia 11 de novembro, festeja-se o S. Martinho em Portugal. Diz o provérbio popular que “no dia de S. Martinho, pão, castanhas e vinho”. A castanha é um fruto muito nutritivo, é rica em amido e fibras, possui minerais como o potássio e o magnésio e também várias vitaminas. Pode ser consumida em cru, assada ou cozida com erva-doce mas também a acompanhar assados ou em puré.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt



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, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes 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



Itau Ementa

colégio moderno



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 13 a 17 de novembro de 2023
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Filetes de pescada dourados c/ açorda ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Carne	Almôndegas de aves com arroz ^{1,6,12}
Dieta	Bife grelhado c/ arroz de legumes
Vegetariano	Legumes com batata palha e cogumelos

Terça

Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Cotovelinhos com fogueiro e molho de tomate ^{1,3,4}
Carne	Tirinhas de perna de porco fritas c/pickles e batata assada ^{1,6}
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Vegetariano	Cotovelinhos c/soja à bolonhesa

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
Pescado	Feijoada de Chocos ¹⁴
Carne	Lombo de porco assado c/ananás e arroz de couve coração
Dieta	Frango cozido c/ arroz e legumes cozidos
Vegetariano	Favas com hortaliça e tofu

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Empadão de Atum ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Carne	Salsichas frescas de cebolada com arroz ^{1,12}
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariano	empadão de espinafres e cogumelos

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Arroz de moluscos ¹⁴
Carne	Macarronete c/ carne picada ^{1,3,7,14}
Dieta	Carne de vaca estufada com arroz e legumes
Vegetariano	Legumes salteados com lentilhas



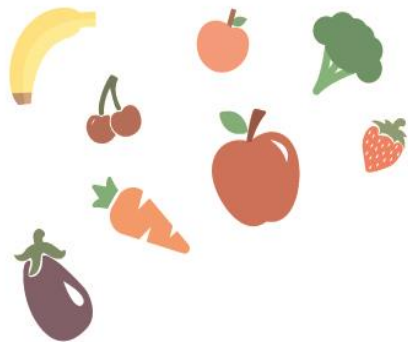
Couve galega

A couve galega, também conhecida como couve do caldo verde, é rica em vitaminas (B, C, E e K) e minerais como o ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra. Para além de ser utilizada para o caldo verde, típico da culinária portuguesa, pode ser encontrada em pickles, migas de couve ou simplesmente salteada.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.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, 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



Itau Ementa

colégio moderno



2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 20 a 24 de novembro de 2023
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Fritada mista de peixe c/ arroz de espinafres ^{1,4,5,6}
Carne	Massa farfalle com frango, milho e courgette ¹
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴
Vegetariano	Farfalle com espinafres e cogumelos

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Panadinhos de cação c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,4,5,6}
Carne	Feijoada (feijão, lombardo, cenoura, pa de porco) ^{1,3,6,7}
Dieta	Bife grelhado c/ arroz e legumes
Vegetariano	Feijoada com tofu

Quarta

Sopa	Creme de brocolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Bacalhau com natas ^{4,5,6,7}
Carne	Strogonoff de peru com arroz ^{1,7}
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariano	Batata doce no forno c/ courgettes, beterraba, beringela e tofu

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Bolonhesa de salmão ^{1,3,4}
Carne	Escalopes de porco de cebolada com arroz
Dieta	Carne cozida c/ arroz e legumes
Vegetariano	Ervilhas estufadas com batata e ovos escalfados

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Salada de bacalhau e grão (batata, pimentos, cebola, salsa) ^{3,4}
Carne	Arroz de carne á salsicheiro ^{1,6,7,9,10}
Dieta	Peixe corado c/ batata e legumes ⁴
Vegetariano	Pataniscas de courgetes c/ arroz

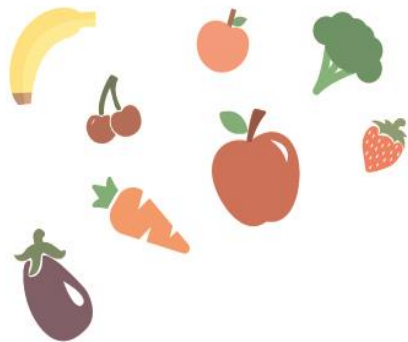


Stevia

A Stevia é uma planta que pode ser utilizada como um adoçante natural. É 300 vezes mais doce (1g de Stevia = 300g de açúcar) e pode ser utilizada para adoçar sumos, gelatinas, compotas, iogurtes, sobremesa, sem qualquer valor calórico. (www.stevalusa.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 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023 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 grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pescada cozida 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	Saladina de polvo com macedónia e batata 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	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Pescado	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Carne	Frango com massa penne, cenoura, brocolos e milho
Dieta	Cozido simples
Vegetariano	Peixinhos da horta c/ arroz

Sexta

Sopa	
Pescado	
Carne	FERIADO
Dieta	
Vegetariano	



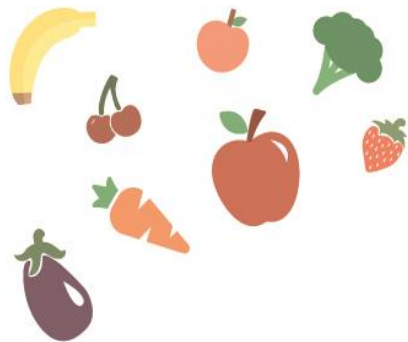
Restauração da Independência

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



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