



# Itau Ementa



Colégio Moderno  
1º CICLO

Semana de 30 setembro a 04 outubro 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	265	63	2,1	0,3	8,8	1,1	1,4	0,3
Pescado									
Carne	Almôndegas de aves esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Pescada cozida batata legumes cozidos <sup>4</sup>	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Favas estufadas com lombardo cenoura e seitan <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	702	168	8,9	1,0	7,8	1,8	12,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>7,12</sup>	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Bacalhau fresco cozido arroz de tomate <sup>2,4</sup>	1588	343	17,0	2,8	49,2	0,7	6,0	1,3
Carne									
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 <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1689	400	6,3	1,0	58,8	1,0	25,3	0,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e brócolos <sup>7,12</sup>	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,5	0,2
Pescado									
Carne	Strogonoff massa farfalle <sup>1,6,7</sup>	1707	407	18,6	6,6	35,8	1,7	23,9	0,7
Dieta	Peixe grelhado batata cozida legumes <sup>4</sup>	599	142	1,4	0,2	13,2	3,3	17,4	0,9
Vegetariana	Legumes com tofu e batata assada <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1220	292	16,7	2,0	26,2	2,5	7,7	1,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Salmão no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>2,3,4</sup>	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	Peixinhos da horta arroz de cenoura <sup>1,3</sup>	1468	350	12,4	1,8	49,9	3,0	7,3	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete e cenoura <sup>7,12</sup>	272	65	2,1	0,3	9,2	0,8	1,6	0,2
Pescado									
Carne	Arroz de frango com macedónia	1112	263	5,2	0,9	33,5	0,4	19,8	0,6
Dieta	Pescada assada ao natural batata legumes <sup>4</sup>	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 <sup>3,12</sup>	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: <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>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
1º CICLO  
Semana de 07 a 11 de outubro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Peixe grelhado com batata legumes cozidos <sup>4</sup>	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas <sup>1,3,6</sup>	1507	356	4,3	0,6	48,4	2,1	29,3	0,3
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>7,12</sup>	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Atum com batata cozida macedónia <sup>4</sup>	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	Croquetes de espinafres arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1886	451	23,0	3,3	53,6	6,5	5,8	1,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	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) <sup>1,6,12</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Arroz de peixe <sup>1,3,4</sup>	998	237	6,8	1,0	28,5	0,0	14,3	1,0
Carne									
Dieta	Peixe cozido com batata legumes <sup>4</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e curgete <sup>7,12</sup>	264	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,4	0,2
Pescado									
Carne	Peito de peru estufado puré de batata <sup>7,12</sup>	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 <sup>3,6,7,12</sup>	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:<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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
1º CICLO  
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	265	63	2,1	0,3	8,8	0,9	1,4	0,3
Pescado									
Carne	Massa farfalle com frango, milho e azeitonas <sup>1,6</sup>	739	174	2,8	0,7	29,2	1,6	8,0	0,4
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Massa farfalle com lentilhas, legumes <sup>1,6,10,11</sup>	977	231	2,2	0,6	40,5	2,2	10,6	0,6
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo <sup>7,12</sup>	332	79	2,1	0,3	11,7	0,8	2,6	0,2
Pescado	Lombos de cavala com batata cozida e macedônia <sup>4</sup>	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 <sup>1,6</sup>	1171	278	4,5	0,9	34,3	1,9	20,3	0,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado									
Carne	Lombo de porco assado com esparguete <sup>1,3</sup>	1519	361	13,0	3,5	42,3	1,9	17,8	0,6
Dieta	Peixe assado com batata corada e legumes <sup>4</sup>	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Legumes salteados com batata palha e cogumelos <sup>1,5,6,7,9,10</sup>	1278	305	12,6	4,2	34,4	2,6	11,5	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate <sup>3,4</sup>	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 espinafres e tofu <sup>1,3,6,7</sup>	1508	369	12,9	5,9	47,0	2,6	14,2	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura <sup>7,12</sup>	272	65	2,1	0,3	9,1	1,1	1,5	0,2
Pescado									
Carne	Strogonoff com puré de batata <sup>1,7,12</sup>	878	209	6,4	2,3	15,2	0,4	21,5	0,5
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes <sup>4</sup>	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Salada de grão com macedônia, pimentos, couve roxa e ovo cozido <sup>3,12</sup>	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:<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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

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 <sup>7,12</sup>	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Hamburguer de aves com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7</sup>	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 <sup>1,6</sup>	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 catarino <sup>7,12</sup>	397	95	2,3	0,3	14,4	0,8	3,5	0,2
Pescado	Salmão com massa cotovelinhos e macedónia <sup>1,3,4</sup>	1660	396	21,3	4,0	29,8	0,9	19,9	0,7
Carne									
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	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 <sup>7,12</sup>	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 <sup>6</sup>	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 <sup>7,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Salada de atum c/ feijão-frade, cenoura, batata e salsa <sup>4,12</sup>	880	209	5,2	0,9	27,0	1,0	11,5	0,5
Carne									
Dieta	Peixe assado com batata corada e legumes cozidos <sup>4</sup>	876	207	2,0	0,3	19,9	1,7	25,6	1,0
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura e ovo cozido <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	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 <sup>7,12</sup>	253	60	2,0	0,3	8,8	0,8	1,2	0,2
Pescado									
Carne	Peito de peru assado com puré de batata <sup>7,12</sup>	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 <sup>3,6,7,12</sup>	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:<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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



Colégio Moderno  
1º CICLO

Semana de 28 de outubro a 01 de novembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas <sup>7,12</sup>	288	69	2,1	0,3	10,0	1,1	1,7	0,2
Pescado									
Carne	Almôndegas de aves com arroz de açafreão <sup>1,7</sup>	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Peixe grelhado com batata corada e legumes <sup>4</sup>	732	173	1,4	0,2	19,9	1,8	18,2	0,9
Vegetariana	Favas estufadas com lombardo, cenoura e seitan <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	698	167	8,9	1,0	7,6	1,1	12,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Pescada com salada camponesa (batata, juliana, cenoura <sup>4</sup>	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	Lasanha de soja com espinafres e cenoura <sup>1,3,6,7</sup>	2001	486	10,9	4,1	63,1	2,1	31,8	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado									
Carne	Strogonoff com com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1733	413	19,1	6,4	38,4	0,3	21,4	0,7
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos <sup>4</sup>	876	207	2,0	0,3	19,9	1,7	25,6	1,0
Vegetariana	Batata-doce no forno c/ courgettes, beringela, beterraba e tofu <sup>1,6</sup>	660	159	10,7	2,0	6,2	2,2	7,8	1,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	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	Lentilhas com hortaliça, couscous e cogumelos <sup>1,6,10,11</sup>	862	204	4,8	0,7	28,7	0,9	10,1	0,9
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Pescado	FERIADO								
Carne									
Dieta									
Vegetariana									



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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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