



# Itau Ementa



Colégio Moderno  
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDARIO  
Semana de 02 a 06 de dezembro 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	265	63	2,1	0,3	8,8	1,1	1,4	0,3
Pescado	Filetes de pescada dourados arroz de cenoura <sup>1,3,4</sup>	1969	469	19,1	3,0	43,2	0,6	30,2	0,9
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 cozido batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</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 com batata cozida e macedónia <sup>4</sup>	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne	Hamburguer de aves com arroz <sup>1,3,6,12</sup>	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
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	Lombo de fogaonero com delícias-do-mar batata assada <sup>1,2,3,4,6,12</sup>	992	235	5,6	0,7	27,9	2,0	16,3	1,2
Carne	Strogonoff com 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	Strudel de legumes e cogumelos <sup>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	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	Salsichas frescas de cebolada com arroz <sup>1,12</sup>	286	69	6,6	1,3	1,1	0,7	1,4	0,4
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Tortilha de espinafres e tofu <sup>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	Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura e salsa <sup>4,12</sup>	1393	331	5,9	0,8	36,4	2,4	28,8	3,7
Carne	Frango com courgete, cenoura e massa espiral	1112	263	5,2	0,9	33,5	0,4	19,8	0,6
Dieta	Peixe assado ao natural batata e legumes <sup>4</sup>	639	152	2,4	0,4	13,4	3,4	17,4	0,9
Vegetariana	Salada de grão com macedónia,salsa,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  
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDARIO  
Semana de 09 a 13 de dezembro 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 <sup>7,12</sup>	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado	Calamares com arroz de tomate <sup>3,4,5,6,7,8,11</sup>	1359	325	17,9	2,8	31,0	0,6	9,0	1,4
Carne	Almôndegas de aves com esparguete <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

## 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	1,0	3,5	0,2
Pescado	Atum com batata cozida macedônia <sup>4</sup>	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne	Tirinhas de porco à milanesa <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	996	238	13,6	4,6	7,2	0,0	21,3	0,5
Dieta	Carne de vaca estufada com arroz branco legumes	1411	338	18,0	5,7	22,1	2,9	20,5	0,9
Vegetariana	Peixinhos da horta com 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

## 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	0,9	1,4	0,2
Pescado	Bacalhau fresco no forno com aromáticas e batata assada <sup>4</sup>	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) <sup>1,6,12</sup>	1261	301	13,7	4,4	25,8	2,3	17,3	0,5
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Legumes com cogumelos 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	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 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	Chili de carne <sup>1,3,6,7</sup>	2052	500	19,9	7,8	53,7	1,4	25,3	0,7
Dieta	Perna de frango corada com arroz legumes	1469	349	8,2	1,4	46,7	3,1	20,2	0,9
Vegetariana	Chili de soja	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	Creme de cenoura e curgete <sup>7,12</sup>	264	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,4	0,2
Pescado	Bacalhau com natas com espinafres <sup>4,5,6,7</sup>	899	216	9,5	2,0	20,8	0,3	11,5	2,1
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	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	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos <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  
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDARIO  
Semana de 16 a 18 de dezembro de 2024

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	265	63	2,1	0,3	8,8	0,9	1,4	0,3
Pescado	Salada de moluscos com batata e macedónia <sup>14</sup>	1572	375	19,0	2,9	31,0	1,6	19,1	1,4
Carne	Frango com arroz de açafião, cenoura e brocolos <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	Arroz de açafião com lentilhas e legumes <sup>1,6,10,11</sup>	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 e couve lombardo <sup>7,12</sup>	332	79	2,1	0,3	11,7	0,8	2,6	0,2
Pescado	Lombinhos de cavala com massa fussili e cenoura <sup>4</sup>	1438	341	6,7	1,0	47,5	0,6	21,9	0,6
Carne	Escalopes de porco de cebolada com arroz <sup>5,6,12</sup>	1519	361	13,0	3,5	42,3	1,9	17,8	0,6
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	1416	336	6,6	1,9	46,8	1,3	20,5	0,9
Vegetariana	Espirais com grelos, cenoura e cogumelos	1171	278	4,5	0,9	34,3	1,9	20,3	0,6



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