



Itau Ementa

colégio moderno



INFANTIL

05 a 09 de Fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão com arroz de tomate e salada
Vegetariano	Guisado de legumes (brócolos e alho francês) e feijão com arroz
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}

Terça

Sopa	Sopa de feijão verde ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Rancho(grão,macarronete, cenoura e cubinhos de carne de porco)
Vegetariano	Rancho Vegetariano (macarronete, grão, cenoura e espinafres)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombinhos de cavala com batata, courgetes e cenoura ^{1,3,4}
Vegetariano	Seitan com legumes, batata e salada de alface ¹
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Peru estufado com esparguete e salada ^{1,3,7}
Vegetariano	Estufado de lentilhas com abóbora e feijão verde com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de courgetes ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de pescada e cenoura cozida
Vegetariano	Arroz com abóbora estufada com brócolos com tofu de tomatada
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}

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, 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




Ementa
colégio moderno



INFANTIL

12 A 16 de Fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa
Prato FECHADO
Vegetariano
Sobremesa
Lanche

Terça

Sopa
Prato CARNAVAL
Vegetariano
Sobremesa
Lanche

Quarta

Sopa
Prato FECHADO
Vegetariano
Sobremesa
Lanche

Quinta

Sopa Sopa de abobora^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de espinafres e cenoura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariano Estufado de feijão branco com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa Fruta da época
Lanche Leite e pão com queijo^{1,7}

Sexta

Sopa Sopa de alface^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Esparguete à Bolonhesa (vitela) com cenoura e feijão encarnado 1
Vegetariano Bolonhesa de lentilhas com feijão-verde cozido
Sobremesa Fruta da época
Lanche Iogurte e bolachas^{1,7}



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, 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




Ementa
colégio moderno



INFANTIL

19 a 23 de Fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Massinha com lombos de fogaonero, cenoura e courgetes ^{1,3,4}
Vegetariano	Legumes estufados (cenoura, alho-francês e feijão verde) com massa e grão
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}

Terça

Sopa	Sopa de feijão verde ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúguer de aves com arroz e brócolos cozidos
Vegetariano	Hambúrgueres de feijão com arroz branco e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Quarta

Sopa	Creme de alho francês ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada com batata, cenoura e macedónia ^{1,3,4,7,8}
Vegetariano	Empadão rosado de lentilhas e legumes (brócolos, cenoura e alho francês picados)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Peito de frango estufado com massa penne, feijão e cenoura ^{1,3,7}
Vegetariano	Estufado de grão com abóbora e feijão verde com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de alface ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura e ervilhas ⁴
Vegetariano	Legumes estufados (cenoura, couve-flor e feijão verde) com arroz de lentilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}



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, 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




Ementa
colégio moderno



INFANTIL

26 de Fevereiro a 01 de Março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada ^{1,3,7}
Vegetariano	Bolonesa de soja
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}

Terça

Sopa	Sopa de feijão verde ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum com arroz de milho, cenoura e ervilhas ⁴
Vegetariano	Estufado de Legumes com arroz de feijão catarino
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco estufada com macarrão, cenoura, couve coração e grão ¹
Vegetariano	Estufado de Feijão branco com espinafres, cenoura e macarrão
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada cozida com batata, courgetes e cenoura ^{1,3,4}
Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, brocolos e cenoura com ovo cozido ³
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de alface ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango estufado com macarronete e mix de legumes (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,3,7}
Vegetariano	Estufado de Grão com macarronete e legumes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}

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, 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