



Itau Ementa

colégio moderno



INFANTIL
01 a 05 de Julho de 2024
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface ⁴
Vegetariano	Empadão de arroz com legumes e seitan (alho francês, feijão verde e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}

Terça

Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango com ervilhas e salada de tomate
Vegetariano	Arroz com macedónia e tofu
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Quarta

Sopa	Creme de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cotovelinhos á Bolonhesa com atum e cenoura ralada ^{1,4}
Vegetariano	Estufado de grão com tomate, espinafres e massinhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}

Quinta

Sopa	Creme de abóbora ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco estufado com arroz de cenoura e grão
Vegetariano	Empadão Vegetariano (cenoura e courgetes)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de alface ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão com massa farfalle e brocolos ^{1,3,4,7}
Vegetariano	Lentilhas estufadas com abóbora e arroz branco e feijão verde
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



Itau Ementa colégio moderno



INFANTIL
08 a 12 de Julho de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango estufado com milho e salada de alface ³
Vegetariano	Tofu salteado com arroz de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6}
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	Pescada com batata, cenoura e brocolos cozidos ^{1,3,4}
Vegetariano	Salada de batata e macedónia com ovo cozido ³
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	Hambúrguer de aves no forno c/ arroz e salada de tomate ^{1,3}
Vegetariano	Lentilhas vermelhas c/ legumes, arroz e salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa com bacalhau fresco cozido com courgetes e cenoura ^{1,4}
Vegetariano	Massa com Feijão, cenoura e feijão verde cozidos ¹
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Sexta

Sopa	Sopa de alface ^{3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz de de couve lombardo ^{1,3}
Vegetariano	Arroz com soja e molho de tomate e cenoura ralada ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}

1



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



Itau Ementa

colégio moderno



15 a 19 de Julho de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão com arroz de tomate e salada de alface
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, ervilhas 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 de tomate ^{1,3,7}
Vegetariano	Estufado de lentilhas com abóbora e feijao 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	Pescada com arroz de espinafres e salada de cenoura ralada
Vegetariano	Arroz com abóbora estufada com brócolos com tofu de tomatada
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



Itau Ementa

colégio moderno



22 a 26 de Julho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e cenoura ralada	1083	257
Vegetariano	Legumes estufados com feijão, esparguete e cenoura cozida	1417	340
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e pão com marmelada ^{1,3,7}	311	341
Terça			
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	300	72
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	949	225
Vegetariano	Croquetes de espinafres com arroz de tomate e brócolos cozidos	1378	327
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	409
Quarta			
Sopa	Creme de alho francês ^{3,5,6,7,8,12}	213	50
Prato	Jardineira de Frango (batata,ervilhas e cenoura)	1158	275
Vegetariano	Jardineira Vegetariana (com ervilhas)	1158	275
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}	165	341
Quinta			
Sopa	Sopa de abobora ^{1,3,5,6,7,8,12}	305	73
Prato	Pescada cozida com arroz de cenoura e salada de tomate	1046	248
Vegetariano	Estufado de feijão branco com arroz de cenoura e brócolos cozidos	576	137
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}	165	409
Sexta			
Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53
Prato	Esparguete à Bolonhesa (vitela) com feijão e cenoura 1	1054	252
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com feijão-verde cozido	1054	252
Sobremesa	Fruta da época		
Lanche	logurte e bolachas ^{1,7}	61	



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