



Itau Ementa



COLÉGIO MODERNO 1º CICLO

Semana de 9 a 13 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Pescado			
Carne	Peito de peru assado c/ cogumelos e arroz	607	144
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴	271	64
Vegetariana	Pataniscas de curgete c/ abóbora e arroz de espinafres ^{1,3}	1026	245
Terça			
Sopa	Sopa de feijão catarino	282	67
Pescado	Panadinhos de tintureira c/ arroz de milho e ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	989	236
Carne			
Dieta	Bife grelhado c/ com arroz e legumes	613	145
Vegetariana	Salada russa (batata, ervilhas, milho, Cenoura) com ovo cozido ³	416	99
Quarta			
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas	211	50
Pescado			
Carne	Hambúrguer de aves c/ puré de batata ^{1,6,7,12}	415	99
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴	285	68
Vegetariana	Empadão de legumes e cogumelos ^{6,7,12}	338	81
Quinta			
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	287	68
Pescado	Salmão com batata, ervilhas e cenoura ⁴	680	163
Carne			
Dieta	Frango corado c/ arroz e legumes	661	157
Vegetariana	Strudell de legumes ^{1,3,6}	376	108
Sexta			
Sopa	Sopa de couve-lombarda	208	49
Pescado			
Carne	Massa cotovelinhos à bolonhesa ^{1,3}	1179	280
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴	271	64
Vegetariana	Massa cotovelinhos com soja e molho de tomate ^{1,3,6}	1330	314



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49



Itau Ementa



COLÉGIO MODERNO 1º CICLO

Semana de 16 a 20 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Creme de legumes	128	30
Pescado			
Carne	Arroz de frango com cenoura, courgette e milho	689	163
Dieta	Bife grelhado c/ arroz e legumes cozidos	437	104
Vegetariana	Tortilha de legumes e cogumelos ^{3,5,6}	471	113
Terça			
Sopa	Sopa de feijão catarino	282	67
Pescado	Lombos de cavala com batata, brócolos e cenoura ⁴	463	111
Carne			
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴	297	70
Vegetariana	Feijão c/ hortaliça e tofu ^{1,6}	699	167
Quarta			
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49
Pescado			
Carne	Lombo de porco assado c/ massa penne ^{1,6,10}	1215	289
Dieta	Cozido simples	552	131
Vegetariana	Legumes no forno com batata-doce, lentilhas e legumes ^{1,6,7,10,11}	583	139
Quinta			
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Pescado	Arroz de peixe ⁴	774	184
Carne			
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴	286	68
Vegetariana	Arroz à valenciana com seitan e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	826	197
Sexta			
Sopa	Sopa de nabiças	224	53
Pescado			
Carne	Empadão de carne ^{7,12}	465	111
Dieta	Carne estufada ao natural c/ arroz e legumes	672	161
Vegetariana	Empadão de soja ^{3,6,7,12}	541	128



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. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49



Itau Ementa



COLÉGIO MODERNO 1º CICLO

Semana de 23 a 27 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Pescado			
Carne	Massa espiral com frango, milho e azeitonas ^{1,3}	1243	294
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos ⁴	297	70
Vegetariana	Massa espiral com legumes, couscous e cogumelos ^{1,3}	605	143
Terça			
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo	241	57
Pescado	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1007	240
Carne			
Dieta	Bife grelhado c/ arroz branco e legumes	437	104
Vegetariana	Feijoada de seitan ^{1,6}	679	161
Quarta			
Sopa	Creme de abóbora e brócolos	208	49
Pescado			
Carne	Carne à salsicheiro ^{1,6,7,9,10}	1091	263
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes ⁴	286	68
Vegetariana	Tortilha de legumes com tofu e arroz ^{3,5,6}	640	153
Quinta			
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Pescado	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	912	197
Carne			
Dieta	Frango corado c/ arroz e legumes	511	122
Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufadas com ovo escalfado ^{3,12}	567	136
Sexta			
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	205	49
Pescado			
Carne	Massa cotovelinhos com carne picada ^{1,3}	1357	322
Dieta	Peixe assado ao natural c/ batata e legumes ⁴	299	71
Vegetariana	Batata com macedónia, pimentos, couve roxa e lentilhas ^{1,6,10,11}	398	94



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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49



Itau Ementa



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. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49





Itau Ementa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49