



# Itau Ementa



COLÉGIO MODERNO  
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 9 a 13 de setembro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
<b>Segunda</b>			
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Pescado	Calamares com arroz de espinafres <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	678	161
Carne	Peito de peru assado c/ cogumelos e arroz	607	144
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>	271	64
Vegetariana	Pataniscas de curgete c/ abóbora e arroz de espinafres <sup>1,3</sup>	1026	245
<b>Terça</b>			
Sopa	Sopa de feijão catarino	282	67
Pescado	Panadinhos de tintureira c/ arroz de milho e ervilhas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	989	236
Carne	Grelhada mista com feijão preto e arroz <sup>1,2,4,6,7,9,10,12</sup>	1673	402
Dieta	Bife grelhado c/ com arroz e legumes	613	145
Vegetariana	Salada russa (batata, ervilhas, milho, Cenoura) com ovo cozido <sup>3</sup>	416	99
<b>Quarta</b>			
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas	211	50
Pescado	Bacalhau com natas <sup>4,5,6,7</sup>	547	132
Carne	Hambúrguer de aves c/ puré de batata <sup>1,6,7,12</sup>	415	99
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	285	68
Vegetariana	Empadão de legumes e cogumelos <sup>6,7,12</sup>	338	81
<b>Quinta</b>			
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	287	68
Pescado	Salmão com batata, ervilhas e cenoura <sup>4</sup>	680	163
Carne	Carne de porco de cebolada com macarronete <sup>1,3</sup>	996	238
Dieta	Frango corado c/ arroz e legumes	661	157
Vegetariana	Strudell de legumes <sup>1,3,6</sup>	376	108
<b>Sexta</b>			
Sopa	Sopa de couve-lombarda	208	49
Pescado	Solha gratinada com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	221	52
Carne	Massa cotovelinhos à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1179	280
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>	271	64
Vegetariana	Massa cotovelinhos com soja e molho de tomate <sup>1,3,6</sup>	1330	314



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 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  
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 de setembro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
<b>Segunda</b>			
Sopa	Creme de legumes	128	30
Pescado	Lombinhos de fogaonero com bacon c/ puré de batata <sup>1,4,6,7,12</sup>	300	71
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 <sup>3,5,6</sup>	471	113
<b>Terça</b>			
Sopa	Sopa de feijão catarino	282	67
Pescado	Lombos de cavala com batata, brócolos e cenoura <sup>4</sup>	463	111
Carne	Tirinhas de carne de porco à milaneza <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	864	206
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	297	70
Vegetariana	Feijão c/ hortaliça e tofu <sup>1,6</sup>	699	167
<b>Quarta</b>			
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49
Pescado	Feijoada de moluscos <sup>14</sup>	602	143
Carne	Lombo de porco assado c/ massa penne <sup>1,6,10</sup>	1215	289
Dieta	Cozido simples	552	131
Vegetariana	Legumes no forno com batata-doce, lentilhas e legumes <sup>1,6,7,10,11</sup>	583	139
<b>Quinta</b>			
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Pescado	Arroz de peixe <sup>4</sup>	774	184
Carne	Escalopes de porco de cebolada com macarronete <sup>1,3</sup>	931	222
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>	286	68
Vegetariana	Arroz à valenciana com seitan e cogumelos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	826	197
<b>Sexta</b>			
Sopa	Sopa de nabijas	224	53
Pescado	Peixe assado à espanhola <sup>4</sup>	435	103
Carne	Empadão de carne <sup>7,12</sup>	465	111
Dieta	Carne estufada ao natural c/ arroz e legumes	672	161
Vegetariana	Empadão de soja <sup>3,6,7,12</sup>	541	128



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, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 de setembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
<b>Segunda</b>			
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,6,8,10,11</sup>	822	196
Pescado	Raia frita c/ açorda de coentros <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>	1227	293
Carne	Massa espiral com frango, milho e azeitonas <sup>1,3</sup>	1243	294
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	297	70
Vegetariana	Massa espiral com legumes, couscous e cogumelos <sup>1,3</sup>	605	143
<b>Terça</b>			
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo	241	57
Pescado	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1007	240
Carne	Feijoada <sup>6,12</sup>	1039	248
Dieta	Bife grelhado c/ arroz branco e legumes	437	104
Vegetariana	Feijoada de seitan <sup>1,6</sup>	679	161
<b>Quarta</b>			
Sopa	Creme de abóbora e brócolos	208	49
Pescado	Tortilha de atum com delícias-do-mar e macedónia <sup>1,2,3,4,5,6,12</sup>	546	131
Carne	Carne à salsicheiro <sup>1,6,7,9,10</sup>	1091	263
Dieta	Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes <sup>4</sup>	286	68
Vegetariana	Tortilha de legumes com tofu e arroz <sup>3,5,6</sup>	640	153
<b>Quinta</b>			
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Pescado	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	912	197
Carne	Salsichas frescas de cebolada com arroz <sup>1,12</sup>	1071	256
Dieta	Frango corado c/ arroz e legumes	511	122
Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufadas com ovo escalfado <sup>3,12</sup>	567	136
<b>Sexta</b>			
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	205	49
Pescado	Saladinha de potas com macedónia e batata <sup>14</sup>	379	89
Carne	Massa cotovelinhos com carne picada <sup>1,3</sup>	1357	322
Dieta	Peixe assado ao natural c/ batata e legumes <sup>4</sup>	299	71
Vegetariana	Batata com macedónia, pimentos, couve roxa e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	398	94



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, <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 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



# Itaú Ementa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém 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>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 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

