



Itau Ementa



Colégio Moderno
2º, 3º CICLO E ENSINO SECUNDARIO
Semana de 03 A 07 de Março de 2025

Segunda

Sopa
Pescado
Carne FECHADO
Dieta
Vegetariana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Terça

Sopa
Pescado
Carne CARNAVAL
Dieta
Vegetariana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Quarta

Sopa
Pescado FECHADO
Carne
Dieta
Vegetariana

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Quinta

Sopa Sopa de legumes^{7,12}
Pescado Atum com macedónia e massa cotovelinhos⁴
Carne Cotovelinhos com carne picada e molho de tomate^{1,3,12}
Dieta Bife grelhado com arroz e legumes
Vegetariana Croquetes de espinafres com arroz de macedónia^{1,3}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

394 94 2,5 0,4 13,6 1,1 3,0 0,2
1660 396 21,3 4,0 29,8 0,9 19,9 0,7
1160 276 9,6 3,9 32,3 1,6 14,7 0,5
716 170 2,9 0,5 19,3 3,1 14,8 0,9
1468 350 12,4 1,8 49,9 3,0 7,3 0,6

Sexta

Sopa Sopa de curgete e cenoura^{7,12}
Pescado Arroz de potas^{1,4,12}
Carne Strogonoff de frango com arroz de açafrão^{1,3,6}
Dieta Peixe assado ao natural com batata e legumes⁴
Vegetariana Favas com hortaliça e soja^{3,12}

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

272 65 2,1 0,3 9,2 0,8 1,6 0,2
644 153 3,2 0,5 27,2 0,5 17,1 1,0
1112 263 5,2 0,9 33,5 0,4 19,8 0,6
639 152 2,4 0,4 13,4 3,4 17,4 0,9
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:¹Cereais que contêm 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 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 10 a 14 de março de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado	Filetes de pescada com arroz de cenoura ^{1,3,4}	1969	469	19,1	3,0	43,2	0,6	30,2	0,9
Carne	Hamburguer de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Peixe grelhado com batata legumes cozidos ⁴	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6}	1507	356	4,3	0,6	48,4	2,1	29,3	0,3
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Lombos de cavala com batata cozida macedónia ⁴	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne	Rancho (grão, macarronete, cenoura, lombardo e cubinhos de carne de porco) ^{1,6,12}	1261	301	13,7	4,4	25,8	2,3	17,3	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	Rancho vegetariano	318	76	3,3	0,5	8,2	4,0	1,9	0,6
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	262	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,4	0,2
Pescado	Bacalhau com natas e espinafres ^{4,5,6,7}	899	216	9,5	2,0	20,8	0,3	11,5	2,1
Carne	Tirinhas de porco à milanesa ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	996	238	13,6	4,6	7,2	0,0	21,3	0,5
Dieta	Frango corado arroz e legumes	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batata, coentros e ovo escalfado ^{3,9,10,11}	1886	451	23,0	3,3	53,6	6,5	5,8	1,1
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1225	291	6,1	0,8	47,7	2,2	9,8	0,8
Carne	Escalopes de porco de cebolada com arroz	2052	500	19,9	7,8	53,7	1,4	25,3	0,7
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	876	207	2,0	0,3	19,9	3,6	25,6	1,0
Vegetariana	Tortilha de legumes com cogumelos	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	264	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,4	0,2
Pescado	Bacalhau fresco no forno com aromáticas e batata assada ⁴	1015	241	8,9	1,3	25,2	1,7	14,0	0,6
Carne	Peito de peru estufado com puré de batata ^{7,12}	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos ^{3,6,7,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, 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 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 17 a 21 de Março de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,8	0,9	1,4	0,3
Pescado	Arroz de moluscos ^{1,4,12}	644	153	3,2	0,5	27,2	0,5	17,1	1,0
Carne	Massa farfalle com frango, milho e azeitonas ^{1,6}	739	174	2,8	0,7	29,2	1,6	8,0	0,4
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Massa farfalle com lentilhas, legumes ^{1,6,10,11}	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 vermelho e couve lombardo ^{7,12}	332	79	2,1	0,3	11,7	0,8	2,6	0,2
Pescado	Pescada com batata cozida e macedónia ⁴	1438	341	6,7	1,0	47,5	0,6	21,9	0,6
Carne	Carne de porco com feijão preto e arroz ^{1,2}	286	69	6,6	1,3	1,1	0,7	1,4	0,4
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	1416	336	6,6	1,9	46,8	1,3	20,5	0,9
Vegetariana	Feijão preto com hortaliça e tofu ^{1,6}	1171	278	4,5	0,9	34,3	1,9	20,3	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado	Empadão de Atum ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1079	259	12,5	1,6	22,8	1,4	12,6	1,3
Carne	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3}	1519	361	13,0	3,5	42,3	1,9	17,8	0,6
Dieta	Peixe grelhado com batata corada e legumes ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Legumes salteados com cogumelos e esparguete ^{1,5,6,7,9,10}	1278	305	12,6	4,2	34,4	2,6	11,5	1,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{3,4}	1425	341	15,8	2,6	34,7	0,8	14,0	2,0
Carne	Feijoada (carne de porco, lombardo, cenoura, chouriço) ^{6,12}	2426	579	25,5	6,0	52,4	0,8	34,0	0,7
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e legumes	1377	330	17,0	5,5	22,2	1,1	20,6	1,0
Vegetariana	Feijoada de soja ^{1,6}	1171	278	4,5	0,9	34,3	1,9	20,3	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,1	1,1	1,5	0,2
Pescado	Solha frita com arroz de feijão	1393	331	5,9	0,8	36,4	2,6	28,8	3,7
Carne	Strogonoff com puré de batata ^{1,7,12}	878	209	6,4	2,3	15,2	0,4	21,5	0,5
Dieta	Peixe assado com batata e legumes ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Strudel de legumes com cogumelos ^{1,6}	1465	349	10,8	2,0	40,5	2,8	18,0	0,2



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. 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 24 a 28 de Março de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado	Lombinhos de escamudo com aromáticas e puré de batata ^{4,7,12}	561	133	3,3	0,6	11,1	0,4	13,3	0,7
Carne	Almondegas de aves com esparguete ^{1,3}	836	198	4,8	0,9	29,9	0,7	7,9	0,6
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	1,2	14,8	0,9
Vegetariana	Arroz á valenciana com cogumelos ^{1,6}	1280	304	8,1	1,6	44,5	0,7	11,6	0,8
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	0,8	3,5	0,2
Pescado	Salada de feijão-frade com atum, cenoura, batata e salsa ^{4,12}	880	209	5,2	0,9	27,0	1,0	11,5	0,5
Carne	Tirinhas de frango estufadas com arroz	1763	422	27,8	6,4	21,4	0,5	21,4	1,0
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura e ovo cozido ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1305	310	8,1	0,9	42,5	0,8	15,4	1,1
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	262	62	2,1	0,3	8,9	0,8	1,4	0,2
Pescado	Pataniscas de peixe com arroz de tomate ^{1,3,4}	1559	371	12,3	2,2	50,8	1,0	13,2	0,5
Carne	Arroz de carne á salsicheiro	1857	442	17,9	5,7	45,5	2,1	23,9	0,6
Dieta	Frango corado com batata assada e legumes	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
Vegetariana	Pataniscas de curgetes e abobora com arroz de tomate ^{1,3,4}	1468	350	12,4	1,8	49,9	3,0	7,3	0,6
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Salmão com ervilhas, cenoura e massa espiral ⁴	1660	396	21,3	4,0	29,8	0,9	19,9	0,7
Carne	Chilli de carne vaca (carne picada, feijão encarnado, arroz)	1637	391	13,7	4,1	42,8	0,5	23,9	0,4
Dieta	Peixe assado com batata corada e legumes cozidos ⁴	876	207	2,0	0,3	19,9	1,7	25,6	1,0
Vegetariana	Chili de soja	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e curgete ^{7,12}	253	60	2,0	0,3	8,8	0,8	1,2	0,2
Pescado	Salada de moluscos com batata e macedónia ^{1,4,12}	644	153	3,2	0,5	27,2	0,5	17,1	1,0
Carne	Peito de peru assado com arroz de açafreão ¹²	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	1,2	14,8	0,9
Vegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos ^{3,6,7,12}	592	141	5,6	1,4	15,9	1,5	4,7	0,9



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. 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 31 de Março a 04 de Abril de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,8	1,1	1,4	0,3
Pescado	Calamares com arroz de tomate ^{3,4,5,6,7,8,11}	1359	325	17,9	2,8	31,0	0,6	9,0	1,4
Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Peixe cozido batata legumes cozidos ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	702	168	8,9	1,0	7,8	1,8	12,3	1,5
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Bacalhau fresco com arroz de tomate ^{2,4}	1588	343	17,0	2,8	49,2	0,7	6,0	1,3
Carne	Carne de porco com feijão preto e arroz ^{1,2}	286	69	6,6	1,3	1,1	0,7	1,4	0,4
Dieta	Perna de frango corada arroz legumes	1469	349	8,2	1,4	46,7	3,1	20,2	0,9
Vegetariana	Feijão preto com hortaliça e tofu ^{1,3,6,7}	1689	400	6,3	1,0	58,8	1,0	25,3	0,6
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,5	0,2
Pescado	Feijoada de moluscos ¹⁴	992	235	5,6	0,7	27,9	2,0	16,3	1,2
Carne	Strogonoff com massa farfalle ^{1,6,7}	1707	407	18,6	6,6	35,8	1,7	23,9	0,7
Dieta	Peixe grelhado batata cozida legumes ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	3,3	17,4	0,9
Vegetariana	Legumes com cogumelos e batata-doce assada	1220	292	16,7	2,0	26,2	2,5	7,7	1,1
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Perca com batata cozida e macedónia ⁴	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne	Salsichas frescas de cebolada com arroz ^{1,12}	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	Peixinhos da horta arroz de cenoura ^{1,3}	1468	350	12,4	1,8	49,9	3,0	7,3	0,6
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	0,8	1,6	0,2
Pescado	Salada de grão com bacalhau, batata, cenoura e salsa ^{4,12}	1393	331	5,9	0,8	36,4	2,4	28,8	3,7
Carne	Peito de frango estufado com arroz de cenoura ^{1,3,6}	1112	263	5,2	0,9	33,5	0,4	19,8	0,6
Dieta	Peixe assado ao natural com batata e legumes ⁴	639	152	2,4	0,4	13,4	3,4	17,4	0,9
Vegetariana	Salada de grão com macedónia, couve roxa e ovo cozido ^{3,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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