



Itaú Ementa



Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 03 a 07 de Novembro 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,8	1,1	1,4	0,3
Pescado									
Carne	Hamburguer de aves com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	836	198	4,8	0,9	29,9	0,7	7,9	0,6
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Arroz de legumes com lentilhas ^{1,6}	702	168	8,9	1,0	7,8	1,8	12,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Salmão com batata cozida e macedônia ⁴	1588	343	17,0	2,8	49,2	0,7	6,0	1,3
Carne									
Dieta	Perna de frango corada com arroz e legumes	1469	349	8,2	1,4	46,7	3,1	20,2	0,9
Vegetariana	Jardineira de Soja ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1689	400	6,3	1,0	58,8	1,0	25,3	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,5	0,2
Pescado									
Carne	Frango com massa penne, milho e brócolos ^{1,6}	739	174	2,8	0,7	29,2	1,6	8,0	0,4
Dieta	Peixe cozido com batata cozida e legumes ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	3,3	17,4	0,9
Vegetariana	Feijoada de seitan ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1220	292	16,7	2,0	26,2	2,5	7,7	1,1

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	Bacalhau fresco com arroz de tomate ^{2,4}	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne									
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Legumes salteados com batata palha e cogumelos ^{1,5,6,7,9,10}	1468	350	12,4	1,8	49,9	3,0	7,3	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	0,8	1,6	0,2
Pescado									
Carne	Tirinhas de carne de porco estufadas com cenoura e esparguete ^{1,3,12}	1707	407	18,6	6,6	35,8	1,7	23,9	0,7
Dieta	Peixe assado ao natural com batata corada e legumes ⁴	639	152	2,4	0,4	13,4	3,4	17,4	0,9
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata, cenoura 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, 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 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

FIT-GE v1.1.78 13/03/2024 14:14



Itau Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz e legumes	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz e legumes ^{1,3,6,7}	2001	486	10,9	4,1	63,1	2,1	31,8	0,7

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Empadão de Atum ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne									
Dieta	Peixe assado ao natural com batata corada e legumes ⁴	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Chili de soja	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de legumes ^{7,12}	262	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,4	0,2
Pescado									
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	Frango corado com arroz e legumes ⁴	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
Vegetariana	Rancho vegetariano com seitan	318	76	3,3	0,5	8,2	4,0	1,9	0,6

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}	1225	291	6,1	0,8	47,7	2,2	9,8	0,8
Carne									
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	3,2	24,7	1,0
Vegetariana	Tofu panado no forno c/ arroz e legumes	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura e curgete ^{7,12}	264	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,4	0,2
Pescado									
Carne	Peito de peru assado com arroz de açafrão ^{7,12}	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
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	Tortilha de macedônia e cogumelos	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 rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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
FIT-GE v1.1.78 13/03/2024 14:14



Itaú Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 17 a 21 de novembro 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									
Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Esparguete com lentilhas e 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 e couve lombardo ^{7,12}	332	79	2,1	0,3	11,7	0,8	2,6	0,2
Pescado	Lombos de cavala com batata cozida, cenoura e ervilhas ⁴	1438	341	6,7	1,0	47,5	0,6	21,9	0,6
Carne									
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes	1416	336	6,6	1,9	46,8	1,3	20,5	0,9
Vegetariana	Feijoada de seitan ^{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									
Carne	Massa farfalle com frango, milho e courgetes ^{1,6}	739	174	2,8	0,7	29,2	1,6	8,0	0,4
Dieta	Peixe assado simples com batata corada e legumes ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Gratinado de legumes com cogumelos e farfalle ^{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	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1425	341	15,8	2,6	34,7	0,8	14,0	2,0
Carne									
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	1377	330	17,0	5,5	22,2	1,1	20,6	1,0
Vegetariana	Lasanha de espinafres e soja ^{1,3,6,7}	1508	369	12,9	5,9	47,0	2,6	14,2	1,0

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									
Carne	Lasanha de carne com espinafres ^{1,3,6,7}	2054	501	20,0	7,8	53,4	1,3	25,5	0,7
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Legumes à brás ^{3,12}	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

FIT-GE v1.1.78 13/03/2024 14:14



itau

Ementa

Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Hamburguer de aves com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	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 de legumes com tofu ^{1,6}	1280	304	8,1	1,6	44,5	0,7	11,6	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	397	95	2,3	0,3	14,4	0,8	3,5	0,2
Pescado	Pescada com cotovelinhos e molho de tomate ^{1,3,4}	1660	396	21,3	4,0	29,8	0,9	19,9	0,7
Carne									
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Cotovelinhos com hortaliça e soja	732	171	1,1	0,0	27,4	0,3	12,3	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	262	62	2,1	0,3	8,9	0,8	1,4	0,2
Pescado									
Carne	Empadão de arroz de vitela ^{1,2}	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
Dieta	Frango corado com arroz e legumes	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
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

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	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									
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	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete ^{7,12}	253	60	2,0	0,3	8,8	0,8	1,2	0,2
Pescado									
Carne	Frango com macarronete, ervilhas e milho ^{1,6,7,9,10}	773	183	14,9	18,5	1,3	5,5	1,4	0,7
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	1,2	14,8	0,9
Vegetariana	Grão com couscous, macedônia e seitan ^{3,12}	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

FIT-GE v1.1.78 13/03/2024 14:14