



# Itau Ementa



Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 13 a 17 de ABRIL de 2026

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	265	63	2,1	0,3	8,8	1,1	1,4	0,3
Pescado									
Carne	Hamburguer de aves com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	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	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	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 <sup>7,12</sup>	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1225	291	6,1	0,8	47,7	2,2	9,8	0,8
Carne									
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes <sup>4</sup>	876	207	2,0	0,3	19,9	3,6	25,6	1,0
Vegetariana	Feijão preto com hortaliça e tofu <sup>1,3,6,7</sup>	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 <sup>7,12</sup>	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,5	0,2
Pescado									
Carne	Frango com curgetes, cenoura e macarronete <sup>1,6,7</sup>	1707	407	18,6	6,6	35,8	1,7	23,9	0,7
Dieta	Perna de frango corada com arroz e legumes	1469	349	8,2	1,4	46,7	3,1	20,2	0,9
Vegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos <sup>3,6,7,12</sup>	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 <sup>7,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Lombinhos de cavala com batata cozida e macedónia <sup>4</sup>	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne									
Dieta	Peixe assado ao natural com batata e legumes <sup>4</sup>	639	152	2,4	0,4	13,4	3,4	17,4	0,9
Vegetariana	Salada de grão com macedónia e ovo cozido <sup>3,12</sup>	1465	349	10,8	2,0	40,5	2,7	18,0	0,2

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura <sup>7,12</sup>	272	65	2,1	0,3	9,2	0,8	1,6	0,2
Pescado									
Carne	Peito de Perú estufado com arroz de açafraão <sup>1,3,6</sup>	1112	263	5,2	0,9	33,5	0,4	19,8	0,6
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	1377	330	17,0	5,5	22,2	1,1	20,6	1,0
Vegetariana	Legumes à Brás (alho francês, curgete e cenoura, batata palha) <sup>3,12</sup>	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:<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 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  
1º CICLO  
Semana de 20 a 24 de abril de 2026

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Esparguete á bolonhesa <sup>1,3,6,12</sup>	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Peixe grelhado com batata legumes cozidos <sup>4</sup>	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas <sup>1,3,6</sup>	1507	356	4,3	0,6	48,4	2,1	29,3	0,3

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>7,12</sup>	397	95	2,3	0,3	14,4	1,0	3,5	0,2
Pescado	Salada de feijão-frade com atum, cenoura, batata e salsa <sup>4,12</sup>	880	209	5,2	0,9	27,0	1,0	11,5	0,5
Carne									
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	1411	338	18,0	5,7	22,1	2,9	20,5	0,9
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batata, coentros e ovo escalfado <sup>3,9,10,11</sup>	1886	451	23,0	3,3	53,6	6,5	5,8	1,1

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado									
Carne	Frango com brócolos, cenoura e massa espiral <sup>1,6,12</sup>	877	208	5,6	2,1	29,7	2,3	9,5	0,8
Dieta	Peixe assado com batata e legumes <sup>4</sup>	876	207	2,0	0,3	19,9	3,6	25,6	1,0
Vegetariana	Croquetes de espinafres arroz de brócolos e cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1689	400	6,3	1,0	58,8	1,0	25,3	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 <sup>7,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Lombos de salmão com arroz de tomate <sup>2,4</sup>	1588	343	17,0	2,8	49,2	0,7	6,0	1,3
Carne									
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Grão com hortaliça e couscous <sup>1,6,10,11</sup>	862	204	4,8	0,7	28,7	0,9	10,1	0,9

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e curgete <sup>7,12</sup>	264	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,4	0,2
Pescado									
Carne	Cubinhos de carne de porco estufados com puré de batata <sup>7,12</sup>	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes <sup>4</sup>	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
Vegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos <sup>3,6,7,12</sup>	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:<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>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 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  
1º CICLO  
Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	265	63	2,1	0,3	8,8	0,9	1,4	0,3
Pescado									
Carne	Almôndegas de aves com arroz de açafrão <sup>1,7</sup>	1578	376	13,1	4,2	48,4	2,6	14,9	1,1
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	1416	336	6,6	1,9	46,8	1,3	20,5	0,9
Vegetariana	Cotovelinhos com lentilhas e legumes <sup>1,6,10,11</sup>	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 <sup>7,12</sup>	332	79	2,1	0,3	11,7	0,8	2,6	0,2
Pescado	Pescada com batata cozida e macedônia <sup>4</sup>	1438	341	6,7	1,0	47,5	0,6	21,9	0,6
Carne									
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Feijoada de seitan <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado									
Carne	Lombo de porco assado com esparguete <sup>1,3,12</sup>	1519	361	13,0	3,5	42,3	1,9	17,8	0,6
Dieta	Frango corado com arroz e legumes	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
Vegetariana	Legumes salteados com cogumelos e esparguete <sup>1,5,6,7,9,10</sup>	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 <sup>7,12</sup>	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate <sup>3,4</sup>	1425	341	15,8	2,6	34,7	0,8	14,0	2,0
Carne									
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Tofu panado no forno c/ arroz e legumes	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									
Pescado	FERIADO 1 DE MAIO								
Carne									
Dieta									
Vegetariana									



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. 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