



# Itau Ementa



Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 01 a 05 de junho 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 tomate <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	Escalopes de porco de cebolada com massa espiral	1763	422	27,8	6,4	21,4	0,5	21,4	1,0
Dieta	Perna de frango corada com arroz e legumes	1469	349	8,2	1,4	46,7	3,1	20,2	0,9
Vegetariana	Omelete de espinafres com arroz e legumes	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado	FERIADO								
Carne									
Dieta									
Vegetariana									

## 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 Frango estufado com arroz de cenoura <sup>1,3,6</sup>	1112	263	5,2	0,9	33,5	0,4	19,8	0,6
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	716	170	2,9	0,5	19,3	3,1	14,8	0,9
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de tomate <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</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 08 a 12 de junho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 a 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
<b>Terça</b>									
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 cavala, 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 estufada com arroz e legumes	1411	338	18,0	5,7	22,1	2,9	20,5	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade com ovo cozido, cenoura, batata e salsa <sup>4,12</sup>	1886	451	23,0	3,3	53,6	6,5	5,8	1,1
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Pescado	FERIADO								
Carne									
Dieta									
Vegetariana									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <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 cenoura <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	Empadão de soja	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5
<b>Sexta</b>									
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	Batata-doce no forno c/ courgettes, beringela, cenoura e cogumelos <sup>1,6</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 15 A 19 de junho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 açafreão <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	Arroz à valenciana com tofu (ervilhas, cenoura, milho, pimento, alho francês) <sup>1,6,10,11</sup>	977	231	2,2	0,6	40,5	2,2	10,6	0,6
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão 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 macedónia <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	Pataniscas de curgete e abóbora com arroz e esparregado <sup>1,3,5,6</sup>	1171	278	4,5	0,9	34,3	1,9	20,3	0,6
<b>Quarta</b>									
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 ananás e 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
<b>Quinta</b>									
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	Empadão de Arroz de soja com cenoura e courgetes <sup>1,6,10,11</sup>	1508	369	12,9	5,9	47,0	2,6	14,2	1,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura <sup>7,12</sup>	272	65	2,1	0,3	9,1	1,1	1,5	0,2
Pescado									
Carne	Massa macarronete com frango, milho e ervilhas <sup>1,6</sup>	739	174	2,8	0,7	29,2	1,6	8,0	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	Grão com couscous, hortaliça e seitan <sup>3,12</sup>	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:<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  
FIT GE v1.1.78 13/03/2024 14:14



# Itau Ementa



Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 22 A 26 de junho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	256	61	2,0	0,3	8,8	0,8	1,3	0,2
Pescado									
Carne	Cotovelinhos com carne picada e molho de tomate <sup>1,3,12</sup>	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
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	Empadão de lentilhas e espinafres <sup>3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	1643	390	9,2	1,1	58,3	0,7	16,9	1,1
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>7,12</sup>	397	95	2,3	0,3	14,4	0,8	3,5	0,2
Pescado	Bacalhau fresco com arroz de ervilhas e coentros <sup>4</sup>	1660	396	21,3	4,0	29,8	0,9	19,9	0,7
Carne									
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes	1416	336	6,6	1,9	46,8	1,3	20,5	0,9
Vegetariana	Tofu panado no forno c/ arroz de cenoura e legumes	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	262	62	2,1	0,3	8,9	0,8	1,4	0,2
Pescado									
Carne	Peito de peru assado com cogumelos e puré de batata <sup>7,12</sup>	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
Dieta	Peixe corado com batata e legumes <sup>4</sup>	876	207	2,0	0,3	19,9	1,7	25,6	1,0
Vegetariana	Timbale de batata-doce com farinha vegetariana	1801	433	28,7	4,1	29,7	1,3	12,1	1,0
<b>Quinta</b>									
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	Atum com ervilhas, cenoura e massa espiral <sup>4</sup>	1660	396	21,3	4,0	29,8	0,9	19,9	0,7
Carne									
Dieta	Frango corado com 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 <sup>3,9,10,11</sup>	1886	451	23,0	3,3	53,6	6,5	5,8	1,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e curgete <sup>7,12</sup>	253	60	2,0	0,3	8,8	0,8	1,2	0,2
Pescado									
Carne	Frango com arroz, milho e cenoura	739	174	2,8	0,7	29,2	1,6	8,0	0,4
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	Legumes com cogumelos à brás <sup>3,12</sup>	977	231	2,2	0,6	40,5	2,2	10,6	0,6



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



# Itau Ementa



Colégio Moderno  
1º CICLO  
Semana de 29 de junho a 03 de julho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de courgettes <sup>3,5,6,7,8,12</sup>	147	35	0,5	3,4	0,5	2,3	0,3	0,2
Pescado									
Carne	Hambúrguer 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 branco e legumes	653	155	14,3	14,0	0,6	4,5	1,4	0,6
Vegetariano Strudell de legumes									
<b>Ter</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	257	62	2,4	8,2	0,6	2,0	0,3	0,2
Pescado									
	Douradinhos de peixe no forno com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	937	203	3,4	28,3	0,4	10,4	1,4	0,7
Carne									
Dieta	Peixe cozido c/ batata e legumes <sup>4</sup>	354	84	7,3	11,9	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana Croquetes de espinafres com arroz e legumes									
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	4,0	6,8	0,0	0,5	0,1	0,2
Pescado									
Carne	Farfalle com frango, ervilhas e cenoura <sup>1,6,7,9,10</sup>	773	183	14,9	18,5	1,3	5,5	1,4	0,7
Dieta	Frango corado com arroz e legumes	634	150	14,8	14,6	0,6	3,5	0,6	0,7
Vegetariana Farfale com soja, curgete e cenoura									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	2,1	7,7	0,7	2,2	0,3	0,2
Pescado									
	Lombinhos de cavala com salada russa <sup>3,4</sup>	654	155	11,1	18,2	0,5	4,0	0,9	0,4
Carne									
Dieta	Peixe grelhado c/ batata e legumes <sup>4</sup>	352	83	7,3	11,8	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana Ovos verdes com arroz <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>									
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	34	0,7	3,5	0,7	1,8	0,3	0,2
Pescado									
Carne	Strogonoff de carne c/ batata frita e arroz <sup>1,5,6,12</sup>	1107	266	9,1	18,9	0,8	17,7	3,8	0,8
Dieta	Bife grelhado com arroz e legumes cozidos	653	155	14,3	14,0	0,6	4,5	1,4	0,6
Vegetariana Crepes de legumes com arroz e batata frita									



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