



Itau Ementa



Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 02 a 06 de Março de 2026

		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									
Carne	Hamburguer de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	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 ^{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	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									
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	876	207	2,0	0,3	19,9	3,6	25,6	1,0
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									
Carne	Frango com curgetes, cenoura e macarronete ^{1,6,7}	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 ^{3,6,7,12}	592	141	5,6	1,4	15,9	1,5	4,7	0,9
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	394	94	2,5	0,4	13,6	1,1	3,0	0,2
Pescado	Lombinhos de cavala com batata cozida e macedónia ⁴	676	159	1,3	0,2	18,5	1,0	17,5	0,8
Carne									
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	Tofu panado no forno c/ arroz de cenoura e legumes	1414	337	11,6	1,5	49,8	3,0	6,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	0,8	1,6	0,2
Pescado									
Carne	Peito de Perú estufado com arroz de açafrao ^{1,3,6}	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	Salada de grão com macedónia 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, 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
1º CICLO
Semana de 09 a 13 de março de 2026

		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									
Carne	Esparguete á bolonhesa ^{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	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	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 ^{3,9,10,11}	1886	451	23,0	3,3	53,6	6,5	5,8	1,1
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado									
Carne	Frango com brócolos, cenoura e massa espiral ^{1,6,12}	877	208	5,6	2,1	29,7	2,3	9,5	0,8
Dieta	Peixe assado com batata e legumes ⁴	876	207	2,0	0,3	19,9	3,6	25,6	1,0
Vegetariana	Croquetes de espinafres arroz de brócolos e cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1689	400	6,3	1,0	58,8	1,0	25,3	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	Lombos de salmão com arroz de tomate ^{2,4}	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	Chili de soja	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									
Carne	Cubinhos de carne de porco estufados com purê de batata ^{7,12}	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	0,4
Dieta	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	743	176	2,0	0,3	13,2	1,3	24,7	1,0
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 rija, 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
1º CICLO
Semana de 16 a 20 de março de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,8	0,9	1,4	0,3
Pescado									
Carne	Almôndegas de aves com arroz de açafrão ^{1,7}	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 ^{1,6,10,11}	977	231	2,2	0,6	40,5	2,2	10,6	0,6
Terça									
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 macedônia ⁴	1438	341	6,7	1,0	47,5	0,6	21,9	0,6
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	Feijoada de seitan ^{1,6}	1171	278	4,5	0,9	34,3	1,9	20,3	0,6
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Pescado									
Carne	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3,12}	1519	361	13,0	3,5	42,3	1,9	17,8	0,6
Dieta	Frango cozido 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 ^{1,5,6,7,9,10}	1278	305	12,6	4,2	34,4	2,6	11,5	1,0
Quinta									
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									
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos ⁴	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Lasanha de espinafres e tofu ^{1,3,6,7}	1508	369	12,9	5,9	47,0	2,6	14,2	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,1	1,1	1,5	0,2
Pescado									
Carne	Massa macarronete com frango, milho e ervilhas ^{1,6}	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	Feijão branco com hortaliça e soja ^{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



Itau Ementa



Colégio Moderno
1º CICLO
Semana de 23 a 27 de março de 2026

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	Cotovelinhos com carne picada e molho de tomate ^{1,3,12}	1160	276	9,6	3,9	32,3	1,6	14,7	0,5
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos ⁴	732	173	1,4	0,2	19,9	3,7	18,2	0,9
Vegetariana	Empadão de lentilhas ^{3,5,6,7,8,9,10,11}	1643	390	9,2	1,1	58,3	0,7	16,9	1,1

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	Bacalhau fresco com arroz de ervilhas e coentros ⁴	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

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	Peito de peru assado com puré de batata ^{7,12}	405	95	0,7	0,2	11,1	0,4	10,6	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	Tortilha de macedónia e cogumelos ^{3,5,6}	1801	433	28,7	4,1	29,7	1,3	12,1	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	Cavala com batata cozida e macedónia ⁴	1438	341	6,7	1,0	47,5	0,6	21,9	0,6
Carne									
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	1454	345	8,1	1,3	47,8	0,7	19,5	0,5
Vegetariana	Grão com couscous, hortaliça e seitan ^{3,12}	1465	349	10,8	2,0	40,5	2,8	18,0	0,2

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 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 ⁴	599	142	1,4	0,2	13,2	1,4	17,4	0,9
Vegetariana	Arroz com lentilhas, milho e cenoura ^{1,6,10,11}	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: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