

Itau Ementa



COLÉGIO MODERNO
1º CICLO

Semana de 8 a 12 de setembro de 2025
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) |
|----------------|--|------------|--------------|
| Segunda | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 182 | 43 |
| Pescado | | | |
| Carne | Hambúrguer de aves c/ puré de batata ^{1,6,7,12} | 607 | 144 |
| Dieta | Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴ | 271 | 64 |
| Vegetariana | Empadão de legumes e cogumelos ^{6,7,12} | 1026 | 245 |
| Terça | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino | 282 | 67 |
| Pescado | Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 989 | 236 |
| Carne | | | |
| Dieta | Bife grelhado c/ com arroz e legumes | 613 | 145 |
| Vegetariana | Salada russa com ovo cozido ³ | 416 | 99 |
| Quarta | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e ervilhas | 211 | 50 |
| Pescado | | | |
| Carne | Peito de peru assado com esparguete | 415 | 99 |
| Dieta | Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴ | 285 | 68 |
| Vegetariana | Esparguete com lentilhas e legumes | 338 | 81 |
| Quinta | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico ^{7,12} | 287 | 68 |
| Pescado | Salmão com batata e macedonia ⁴ | 680 | 163 |
| Carne | | | |
| Dieta | Frango corado c/ arroz e legumes | 661 | 157 |
| Vegetariana | Strudell de legumes ^{1,3,6} | 376 | 108 |
| Sexta | | | |
| Sopa | Sopa de couve-lombarda | 208 | 49 |
| Pescado | | | |
| Carne | Massa cotovelinhos à bolonhesa ^{1,3} | 1179 | 280 |
| Dieta | Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴ | 271 | 64 |
| Vegetariana | Massa cotovelinhos com soja e molho de tomate ^{1,3,6} | 1330 | 314 |



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 inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49



Itau Ementa



COLÉGIO MODERNO
1º CICLO

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) |
|----------------|--|------------|--------------|
| Segunda | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 128 | 30 |
| Pescado | | | |
| Carne | Arroz de frango com cenoura, courgette e milho | 689 | 163 |
| Dieta | Bife grelhado c/ arroz e legumes cozidos | 437 | 104 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes e cogumelos ^{3,5,6} | 471 | 113 |
| Terça | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino | 282 | 67 |
| Pescado | Lombos de cavala com batata e macedônia ⁴ | 463 | 111 |
| Carne | | | |
| Dieta | Peixe cozido c/ batata e legumes ⁴ | 297 | 70 |
| Vegetariana | Feijão c/ hortaliça e tofu ^{1,6} | 699 | 167 |
| Quarta | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 206 | 49 |
| Pescado | | | |
| Carne | Lombo de porco assado c/ massa penne ^{1,6,10} | 1215 | 289 |
| Dieta | Frango corado c/ arroz e legumes | 552 | 131 |
| Vegetariana | Legumes no forno com batata-doce, lentilhas e legumes ^{1,6,7,10,11} | 583 | 139 |
| Quinta | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico | 285 | 68 |
| Pescado | Arroz de peixe ⁴ | 774 | 184 |
| Carne | | | |
| Dieta | Peixe grelhado c/ batata e legumes ⁴ | 286 | 68 |
| Vegetariana | Arroz à valenciana com seitan e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 826 | 197 |
| Sexta | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres | 224 | 53 |
| Pescado | | | |
| Carne | Empadão de carne ^{7,12} | 465 | 111 |
| Dieta | Carne estufada ao natural c/ arroz e legumes | 672 | 161 |
| Vegetariana | Empadão de soja ^{3,6,7,12} | 541 | 128 |



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, 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49



Itau Ementa



COLÉGIO MODERNO 1º CICLO

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) |
|----------------|--|------------|--------------|
| Segunda | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11} | 822 | 196 |
| Pescado | | | |
| Carne | Massa espiral com frango, milho e azeitonas ^{1,3} | 1243 | 294 |
| Dieta | Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos ⁴ | 297 | 70 |
| Vegetariana | Massa espiral com legumes, soja e cogumelos ^{1,3} | 605 | 143 |
| Terça | | | |
| Sopa | Sopa de feijão vermelho e couve lombardo | 241 | 57 |
| Pescado | Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1007 | 240 |
| Carne | | | |
| Dieta | Bife grelhado c/ arroz branco e legumes | 437 | 104 |
| Vegetariana | Feijoada de seitan ^{1,6} | 679 | 161 |
| Quarta | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e brócolos | 208 | 49 |
| Pescado | | | |
| Carne | Carne à salsicheiro ^{1,6,7,9,10} | 1091 | 263 |
| Dieta | Peixe grelhado c/ batata cozida e legumes ⁴ | 286 | 68 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes com tofu e arroz ^{3,5,6} | 640 | 153 |
| Quinta | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico | 285 | 68 |
| Pescado | Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 912 | 197 |
| Carne | | | |
| Dieta | Frango corado c/ arroz e legumes | 511 | 122 |
| Vegetariana | Ervilhas e cenoura estufadas com ovo escalfado ^{3,12} | 567 | 136 |
| Sexta | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês e cenoura | 205 | 49 |
| Pescado | | | |
| Carne | Massa cotovelinhos com carne picada ^{1,3} | 1357 | 322 |
| Dieta | Peixe assado ao natural c/ batata e legumes ⁴ | 299 | 71 |
| Vegetariana | Batata com macedónia, pimentos, couve roxa e lentilhas ^{1,6,10,11} | 398 | 94 |

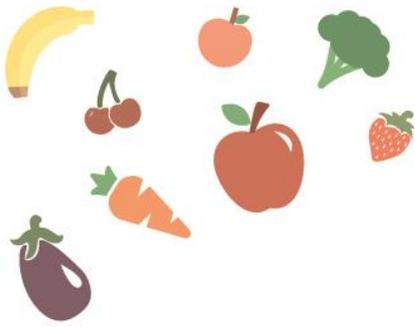


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49



Itaú Ementa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 22/08/2024 14:49

