

# Itau Ementa

Colégio Português

Pré-escolar

Semana de 2 a 4 de janeiro de 2019

Almoço



## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Massada de atum e salada de alface e tomate <sup>1,3,4</sup>	842	200	6,4	0,9	23,3	0,6	11,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz alegre e salada de alface <sup>1,6</sup>	711	169	4,5	0,2	20,9	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão <sup>1,3,7,8</sup>	536	126	1,5	0,8	23,5	4,9	4,2	0,5

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	245	58	1,2	0,2	9,6	0,9	1,7	0,1
Prato	Peixe escondido (batata, peixe, hortaliça e molho bechamel) <sup>1,4,5,6,7</sup>	438	104	2,8	0,9	12,5	1,0	6,7	0,3
Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples ou pão-de-leite com manteiga <sup>1,3,5,6,7</sup>	468	112	4,7	1,8	13,3	3,7	3,9	0,3



Feliz Ano Novo!!!

A passagem de Ano Novo é o fim de um ciclo, início de outro. É um momento sempre cheio de promessas. E os rituais alimentam os sonhos e dão vida às celebrações. No mundo inteiro o Ano Novo começa entre fogos de artifício, apitos e gritos de alegria.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijas, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





## Feliz dia de Reis



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Carne de porco assada com laranja, arroz de sultanas e alface <sup>8</sup>	913	218	9,4	2,6	21,7	2,8	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época e bolo rei	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	204	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, grão e ovo <sup>3,4</sup>	418	99	1,0	0,2	14,7	0,2	6,9	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ou Fruta da época <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Lanche	Leite simples Pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	238	57	1,2	0,2	9,2	0,9	1,8	0,1
Prato	Perna de peru estufada, em tomate, cebola e alho com massa espiral, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	696	165	6,4	1,8	13,3	1,1	13,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Carapau grelhado com molho verde, batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>4,12</sup>	387	92	1,9	0,3	11,3	1,1	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	1,0	2,2	0,1
Prato	Arroz de frango, brócolos e cenoura cozidos	603	143	2,9	0,5	17,1	0,8	11,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples com croissant <sup>7</sup>	111	26	0,9	0,5	2,7	2,7	1,8	0,1



### Acelga

É uma planta herbácea que cresce de forma espontânea, por toda a Europa. Existem diversas espécies, sendo a mais frequente a de folhas verdes com uma grossa nervura central. Pode encontrar-se à venda durante todo o ano. Normalmente, são cozidas e acompanham pratos mais consistentes. A acelga é rica em água e pobre em calorias.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>	613	145	2,6	0,4	18,9	0,5	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca	204	49	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Massa de frango <sup>1,3</sup>	675	160	3,4	0,7	18,1	1,4	12,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão grelhado com batata cozida, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	571	136	6,7	1,3	11,8	1,0	6,5	0,3
Sobremesa	Aletria ou Fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão	236	56	1,1	0,2	8,8	0,9	1,8	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com massa farfalle e salada de alface, beterraba e milho <sup>1</sup>	1056	251	10,3	3,2	24,8	1,5	14,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>	270	64	1,1	0,2	11,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	659	156	3,8	0,6	19,7	0,6	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão-de-leite com manteiga <sup>1,3,5,6,7</sup>	468	112	4,7	1,8	13,3	3,7	3,9	0,3



### Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacífico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijas, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas







		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à Primavera (cenoura e ervilhas) com esparguete <sup>1,3</sup>	689	163	3,5	0,6	18,7	1,2	13,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz de legumes <sup>3,5,6</sup>	826	197	7,7	1,6	22,6	0,9	8,2	0,3
Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca com salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7</sup>	1128	275	11,3	4,5	28,9	0,9	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres em juliana	199	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>	595	141	3,0	0,4	17,8	0,4	9,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Rojões à Portuguesa com batata cozida e brócolos <sup>12</sup>	568	135	4,5	1,3	15,9	0,8	7,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e croissant <sup>7</sup>	111	26	0,9	0,5	2,7	2,7	1,8	0,1



### Agrião

Trata-se de uma planta aquática que se encontra frequentemente à beira de riachos, fontes, nascentes, pântanos e outros lugares húmidos. Pode comprar-se durante todo o ano, mas é mais abundante de outubro a abril. O agrião consome-se cru, em saladas e guarnições, ou cozido, sobretudo em sopas.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijas, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





Colégio Português

Pré-escolar

Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espargos	402	45	1,1	0,1	7,0	0,9	1,4	0,3
Prato	Massa de atum e salada de alface e pepino <sup>1,3,4</sup>	847	201	6,5	0,9	23,4	0,5	11,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	1,0	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	717	170	4,4	0,7	20,2	0,7	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão grelhado com batatinhas areada (batatinha assada e polvilhada com pão ralado) Esparregado de espinafres <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	640	153	7,6	1,4	13,9	1,1	6,5	0,3
Sobremesa	Aletria ou Fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido Pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru grelhados Massa espiral e legumes cozidos (Brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>1,3</sup>	644	152	1,3	0,3	19,0	1,2	15,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca com massinhas <sup>1,3</sup>	273	65	1,2	0,2	11,2	1,0	1,7	0,1
Prato	Solha panada com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (repolho e cenoura) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1078	257	11,8	1,5	26,7	0,5	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples meio-gordo e pão-de-leite com manteiga <sup>1,3,5,6,7</sup>	468	112	4,7	1,8	13,3	3,7	3,9	0,3



#### Arroz

O arroz é uma importante fonte de hidratos de carbono complexos, mais propriamente de amido. Além disso, é rico em proteínas, sendo considerado o cereal com maior qualidade proteica: contém oito aminoácidos essenciais. Não tem glúten, o que faz dele uma excelente opção para as pessoas com doença celíaca (patologia autoimune que afeta os intestinos).

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijá, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# Itau Ementa

Colégio Português

Pré-escolar

Semana de 4 a 8 de fevereiro de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com esparguete salteado e salada <sup>1,3</sup>	987	236	11,7	3,5	18,9	0,9	13,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão e hortícolas	233	55	1,1	0,2	8,9	1,0	1,9	0,1
Prato	Salada russa de atum com ovo <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	483	115	3,8	0,4	13,4	1,1	6,0	0,4
Sobremesa	Arroz doce ou Fruta da época <sup>3,5,6,7</sup>	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Grelhada mista (febra, frango) com arroz	799	189	3,8	0,9	22,5	0,1	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,9	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1000	238	6,9	0,9	37,5	1,3	5,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno com corn flakes, espirais tricolor e salada de alface e pepino <sup>1,3,8</sup>	937	221	3,7	0,8	32,5	1,9	13,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e croissant <sup>7</sup>	111	26	0,9	0,5	2,7	2,7	1,8	0,1



## Alface

Trata-se da hortaliça mais utilizada nas nossas saladas. Os seus tipos distinguem-se pela forma e coloração. Destacam-se a alface francesa ou bola-de-manteiga, a repolhuda ou tipo iceberg e a batavia (ou frisada). É rica em vitaminas, sobretudo A, e sais minerais, como o potássio, cálcio e ferro. De fácil digestão, é muito refrescante e diurética.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





# Itau Ementa

Colégio Português

Pré-escolar

Semana de 11 a 15 de fevereiro de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	199	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Salmão com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3,4</sup>	1061	253	13,7	2,6	19,3	1,2	12,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Lombo de porco assado com batata frita, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa <sup>5,6</sup>	929	223	14,0	2,1	13,2	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	641	152	2,8	0,4	19,8	0,4	11,6	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Gratinado de massa lacinhos (queijo),, tirinhas de frango grelhadas e salada de alface, beterraba e milho <sup>1,7</sup>	814	193	4,3	2,3	19,2	1,2	19,3	0,5
Sobremesa	Maçã assada com canela (sem adição de açúcar) ou Fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>4</sup>	372	88	0,9	0,2	12,0	1,0	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão-de-leite <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	371	88	1,9	0,8	13,3	4,9	4,2	0,3



## Ananás

O ananás e o abacaxi são o mesmo fruto, mas cultivado em condições diferentes, o que influencia o seu aroma e sabor. A planta, herbácea, produz um fruto grande, sumarento e de polpa doce e fibrosa. O abacaxi, cultivado ao ar livre nos países tropicais, é mais doce, menos aromático e de maiores dimensões. O ananás é comercializado ao longo de todo o ano e também se pode encontrar em conserva.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,9	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,3</sup>	856	204	8,4	2,7	20,2	1,4	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	344	81	0,5	0,1	11,3	0,8	7,3	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate ou Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	503	119	2,8	2,3	21,6	17,3	1,5	0,2
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz à primavera e salada mista	650	154	4,5	0,8	16,0	0,8	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Espirais com atum, alho-francês, cenoura e milho <sup>1,3,4</sup>	894	212	6,9	1,0	24,8	0,5	11,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura	388	91	0,4	0,1	12,2	0,9	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão-de-leite com manteiga <sup>1,3,5,6,7</sup>	468	112	4,7	1,8	13,3	3,7	3,9	0,3



### Curgete

A curgete é um alimento de reduzido valor energético: 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. Contribui muito para a ingestão de minerais, sobretudo com potássio, magnésio e ferro; ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C. A curgete coze-se e é utilizada com ou sem pele, como acompanhamento de pratos de carne, em sopas e em purés.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijas, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas







		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada crocantes (panado com farinha de milho) com salada de batata <sup>4</sup>	483	114	1,7	0,2	17,1	0,9	7,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	1,0	2,2	0,1
Prato	Arroz de aves (com chouriço) gratinado no forno com queijo ralado e salada de alface, cebola, cenoura e milho <sup>1,3,6,7</sup>	778	185	7,3	2,5	14,9	0,4	14,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada cozida com batatinha, brócolos e cenourinhas cozidas <sup>4</sup>	343	81	0,5	0,1	11,4	0,9	7,2	0,3
Sobremesa	Bolo de chocolate ou Fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1815	435	25,2	4,6	44,8	18,6	5,7	0,4
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	1,0	2,2	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	796	189	4,7	1,2	20,3	1,0	15,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde	203	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco assado à padeiro, com arroz branco e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	693	164	3,4	0,5	22,5	0,6	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão-de-leite <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	371	88	1,9	0,8	13,3	4,9	4,2	0,3



#### Alho

O alho é um bolbo constituído por vários dentes, cobertos por uma fina camada de cor branca (alho-branco), rosa-pálido (alho-rosa), ou roxa-viva (alho-roxo). Exala cheiro característico, devido à presença de um composto sulfuroso que, em contacto com o ar, se decompõe numa substância de odor forte e persistente. A colheita dura é geralmente, de abril a julho, e é nesta altura que surge no mercado.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijá, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# Itau Ementa

Colégio Português

Pré-escolar

Semana de 4 a 8 de março de 2019

Almoço



VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

## Segunda

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Lanche



## Terça

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Lanche

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

## Quarta

Sopa Sopa de couve lombarda e feijão catarino  
Prato Perna de peru estufada, em tomate, cebola e alho com massa espiral, cenoura e ervilhas<sup>1,3</sup>  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche logurte sólido e pão com queijo<sup>1,3,6,7,8,12</sup>

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

238 57 1,2 0,2 9,2 0,9 1,8 0,1  
696 165 6,4 1,8 13,3 1,1 13,1 0,4  
441 104 0,4 0,1 21,8 19,6 1,6 0,0  
488 117 3,3 2,0 15,0 8,7 5,7 0,4

## Quinta

Sopa Caldo verde<sup>1</sup>  
Prato Carapau grelhado com molho verde, batata cozida e salada de tomate e cebola<sup>4,12</sup>  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche Leite com cereais<sup>1,7,8</sup>

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

212 50 1,2 0,2 8,1 0,6 1,3 0,2  
387 92 1,9 0,3 11,3 1,1 6,8 0,2  
199 47 0,4 0,0 9,4 9,4 0,3 0,0  
480 113 1,5 0,8 20,7 5,3 3,8 0,4

## Sexta

Sopa Sopa de legumes  
Prato Arroz de frango, brócolos e cenoura cozidos  
Sobremesa Fruta da época  
Lanche Leite simples com croissant<sup>7</sup>

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal  
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

255 60 1,1 0,2 9,4 1,0 2,2 0,1  
603 143 2,9 0,5 17,1 0,8 11,6 0,3  
201 48 0,2 0,0 8,9 8,9 1,1 0,0  
111 26 0,9 0,5 2,7 2,7 1,8 0,1



É Carnaval!

O Carnaval de Torres Vedras arrega-se de ser o mais português dos carnavais. Matrafonas, Zés Pereiras e cabeçudos desfilam pelas ruas. As referências à existência do Carnaval vêm do tempo de D. Sebastião, numa alusão a uns jovens que pregavam partidas com um galo.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>	613	145	2,6	0,4	18,9	0,5	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca	204	49	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Massa de frango <sup>1,3</sup>	675	160	3,4	0,7	18,1	1,4	12,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão grelhado com batata cozida, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	571	136	6,7	1,3	11,8	1,0	6,5	0,3
Sobremesa	Aletria ou Fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão	236	56	1,1	0,2	8,8	0,9	1,8	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com massa farfalle e salada de alface, beterraba e milho <sup>1</sup>	1056	251	10,3	3,2	24,8	1,5	14,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>	270	64	1,1	0,2	11,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	659	156	3,8	0,6	19,7	0,6	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão-de-leite com manteiga <sup>1,3,5,6,7</sup>	468	112	4,7	1,8	13,3	3,7	3,9	0,3



### Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas







		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à Primavera (cenoura e ervilhas) com esparguete <sup>1,3</sup>	689	163	3,5	0,6	18,7	1,2	13,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz de legumes <sup>3,5,6</sup>	826	197	7,7	1,6	22,6	0,9	8,2	0,3
Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca com salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3,5,6,7</sup>	1128	275	11,3	4,5	28,9	0,9	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres em juliana	199	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Fogonero assado com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>	595	141	3,0	0,4	17,8	0,4	9,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Rojões à Portuguesa com batata cozida e brócolos <sup>12</sup>	568	135	4,5	1,3	15,9	0,8	7,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e croissant <sup>7</sup>	111	26	0,9	0,5	2,7	2,7	1,8	0,1



### Atum

O atum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O atum é rico em proteínas (cerca de 25 por cento da sua composição). Cada cem gramas de peixe cobrem cerca de metade das nossas necessidades diárias de proteínas.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijas, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espargos	402	45	1,1	0,1	7,0	0,9	1,4	0,3
Prato	Massa de atum e salada de alface e pepino <sup>1,3,4</sup>	847	201	6,5	0,9	23,4	0,5	11,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	1,0	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	717	170	4,4	0,7	20,2	0,7	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	91	1,8	0,8	14,7	8,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão grelhado com batatinhas areada (batatinha assada e polvilhada com pão ralado) Esparregado de espinafres <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	640	153	7,6	1,4	13,9	1,1	6,5	0,3
Sobremesa	Aletria ou Fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	logurte sólido Pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru grelhados Massa espiral e legumes cozidos (Brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>1,3</sup>	644	152	1,3	0,3	19,0	1,2	15,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca com massinhas <sup>1,3</sup>	273	65	1,2	0,2	11,2	1,0	1,7	0,1
Prato	Solha panada com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (repolho e cenoura) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1078	257	11,8	1,5	26,7	0,5	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples meio-gordo e pão-de-leite com manteiga <sup>1,3,5,6,7</sup>	468	112	4,7	1,8	13,3	3,7	3,9	0,3



### Couves

As couves são hortaliças originárias da Europa e crescem, de forma espontânea, em algumas ilhas do Mediterrâneo. As mais frequentes em Portugal são a couve-tronchuda ou portuguesa, a couve-galega, o lombardo, o repolho (incluindo o coração-de-boi), a couve-roxa, a couve-de-bruxelas, os brócolos, a couve-flor e a couve-rábano. As couves têm um baixo valor energético, cerca de 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. São ricas em vitaminas B e C e em sais minerais.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijá, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



# Itau Ementa

Colégio Português

Pré-escolar

Semana de 1 a 5 de abril de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com esparguete salteado e salada <sup>1,3</sup>	987	236	11,7	3,5	18,9	0,9	13,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,7	1,3	14,7	6,4	4,5	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão e hortícolas	233	55	1,1	0,2	8,9	1,0	1,9	0,1
Prato	Salada russa de atum com ovo <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	483	115	3,8	0,4	13,4	1,1	6,0	0,4
Sobremesa	Arroz doce ou Fruta da época <sup>3,5,6,7</sup>	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Grelhada mista (febra, frango) com arroz	799	189	3,8	0,9	22,5	0,1	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	488	117	3,3	2,0	15,0	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,9	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1000	238	6,9	0,9	37,5	1,3	5,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno com corn flakes, espirais tricolor e salada de alface e pepino <sup>1,3,8</sup>	937	221	3,7	0,8	32,5	1,9	13,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e croissant <sup>7</sup>	111	26	0,9	0,5	2,7	2,7	1,8	0,1



## Frutas

Os frutos comestíveis das diversas espécies de plantas e árvores têm a designação de "fruta". Formados a partir da flor, têm em comum o facto de serem ricos em fibras alimentares, água e vitaminas, mas pobres em proteínas e gorduras. Geralmente, contêm açúcares e devido ao seu sabor doce, costumam consumir-se no final das refeições. Em regra, são uma fonte privilegiada de ácido ascórbico, sais minerais e celulose. Alguns frutos coloridos contêm uma elevada concentração de caroteno e são a principal fonte desta provitamina na nossa alimentação.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

