



Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 04 a 08 de Novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1101	263
Ovolactovegetariana	Seitan com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1042	248
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça	272	65
Prato	Jardineira de carne (batata e macedónia) ^{6,12}	606	145
Ovolactovegetariana	Batata com macedónia e lentilhas ^{1,6,10,11}	455	107
Sobremesa	Banana	110	26
Quarta			
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	205	49
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz com soja e espinafres ^{1,6,10,11}	1058	250
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Quinta			
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Panadinhos de tintureira c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1027	245
Ovolactovegetariana	Tofu c/ arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1297	311
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104
Sexta			
Sopa	Sopa de feijão-verde	211	50
Prato	Peito de peru assado c/ esparguete ^{1,3}	845	200
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e soja ^{1,3,6}	879	208
Sobremesa	Pera	125	30



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 23/08/2024 09:43



Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 11 a 15 de Novembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de couve-lombarda	198	47
Prato	Arroz de pescada com delícias do mar ^{1,2,3,4,6,12}	758	180
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz ⁶	1325	315
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Massada de carne vaca picada com ervilhas e cenoura ^{1,3}	880	210
Ovolactovegetariana	Massa c/ervilhas, cenoura e ovo mexido ^{1,3}	844	201
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104
Quarta			
Sopa	Sopa de couve coração	182	43
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz de cenoura e feijão ^{1,2,3,4,6,7,14}	1195	286
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Quinta			
Sopa	Creme de cenoura e courgette	198	47
Prato	Peixe (paloco) com natas ^{4,5,6,7}	595	143
Ovolactovegetariana	Legumes com tofu e batata gratinados no forno ^{1,6,7}	401	96
Sobremesa	Laranja	110	26
Sexta			
Sopa	Canja ^{1,3} / Creme de legumes	206	49
Prato	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	991	236
Ovolactovegetariana	Arroz com lentilhas e cenoura estufada ^{1,6,10,11}	1224	290
Sobremesa	Banana	125	30



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 rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 23/08/2024 09:43



Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 18 a 22 de Novembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Creme de abóbora e brócolos	208	49
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{3,4}	926	221
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz ^{1,3,5,7,9,10,12}	871	208
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de alho francês	272	65
Prato	Massa penne com frango, milho e courgetes ^{1,6,10}	1197	282
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ tofu, milho e courgetes ^{1,6,10}	996	236
Sobremesa	Laranja	110	26
Quarta			
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	217	51
Prato	Maruca com salada russa ^{3,4}	355	84
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido ³	415	99
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	440	104
Quinta			
Sopa	Sopa de couve portuguesa	209	49
Prato	Rancho (carne, grão, lombardo, cenoura) ^{1,3}	904	215
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan ^{1,3,6}	821	195
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Sexta			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1282	303
Sobremesa	Pera	199	47



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 rijja, 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 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 23/08/2024 09:43



Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 25 a 29 de Novembro de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja ^{1,3} / Sopa de ervilhas	206	49
Prato	Bife de peru de cebolada com massa farfalle ^{1,6}	993	234
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ seitan, cenoura e juliana de couve ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1097	260
Sobremesa	Laranja	201	47

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e lombardo	237	56
Ovolactovegetariana	Ervilhas com batata, cenoura e ovo escalfado ^{3,9,10,11}	399	95
Sobremesa	Maçã	110	26

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes	217	51
Prato	Cotovelinhos c/atum e cenoura ^{1,3,4}	1097	260
Ovolactovegetariana	Cotovelinhos c/ soja e cenoura ^{1,3,6}	1429	337
Sobremesa	Banana	441	104

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de curgetes e cenoura	198	47
Prato	Carne de porco estufada com arroz ^{6,12}	1011	241
Ovolactovegetariana	Tofu com arroz e feijão preto ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1296	310
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	473	112

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de grelos	207	49
Prato	Panadinhos de pescada c/ arroz de couve coração e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1241	297
Ovolactovegetariana	Omelete com arroz de couve coração ³	916	219
Sobremesa	Pera	199	47



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, 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 23/08/2024 09:43



Itaú Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 02 a 06 de Dezembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Tirinhas de frango estufadas c/arroz de açafrão	758	180
Ovolactovegetariana	Tofu com macedónia e arroz de açafrão ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1240	296
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Maruca com salada russa (macedónia e batata) ⁴	331	78
Ovolactovegetariana	Seitan com alho francês, milho, cenoura, ervilhas e batata ^{1,6}	292	69
Sobremesa	Laranja	201	47
Quarta			
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Chilli de carne vaca (carne picada, feijão encarnado, arroz)	1135	271
Ovolactovegetariana	Chili de soja ⁶	1344	319
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Quinta			
Sopa	Sopa de lombardo	198	47
Prato	Massa fusilli com bacalhau fresco, cenoura e courgetes ^{1,4,6,10}	661	157
Ovolactovegetariana	Massa fusilli c/ courgetes, cenoura e seitan ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1044	249
Sobremesa	Banana	441	104
Sexta			
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura	207	49
Ovolactovegetariana	Salada de grão com batata, pimento, milho, cenoura, cebola, salsa e ovo cozido ³	652	155
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	1009	239



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. 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 23/08/2024 09:43



Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 09 a 13 de Dezembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de feijão-verde	211	50
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	973	232
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e lentilhas ^{1,3,6,10,11}	942	223
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de hortaliça	202	48
Prato	Salada de atum com feijão frade, cenoura e batata ^{4,12}	682	162
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata e tofu	1344	319
Sobremesa	Banana	441	104
Quarta			
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	209	50
Ovolactovegetariana	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas ^{1,3,6}	828	197
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	441	104
Quinta			
Sopa	Sopa de grão com espinafres	230	54
Prato	Frango assado com batata frita	781	187
Ovolactovegetariana	Seitan salteado com batata frita ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1065	257
Sobremesa	Laranja	201	47
Sexta			
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Arroz de pescada com delícias do mar ^{1,2,3,4,6,12}	758	180
Ovolactovegetariana	Espinafres com lentilhas e arroz ^{1,6,10,11}	1154	275
Sobremesa	Maçã starking	269	64

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. 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 23/08/2024 09:43





Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 16 a 20 de Dezembro de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja ^{1,3} / / Creme de legumes	206	49
Prato	Strogonoff de peru com esparguete ^{1,3,7}	867	205
Ovolactovegetariana	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura e esparguete ^{1,3}	824	195
Sobremesa	Maçã golden	269	64

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Bacalhau fresco com grão, cenoura e batata ⁴	389	92
Ovolactovegetariana	Seitan com nabiças, milho, cenoura e batata ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	532	126
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Creme de brócolos e cenoura	207	49
Ovolactovegetariana	Chilli de soja (soja, feijão encarnado, arroz) ⁶	1344	319
Sobremesa	Banana	441	104

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de ervilhas	189	45
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	837	202
Ovolactovegetariana	Tofu estufada á portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	941	228
Sobremesa	Maçã starking	269	64

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de nabiças	224	53
Prato	Salmão com cotovelinhos e macedónia ^{1,3,4}	1033	246
Ovolactovegetariana	Seitan com macedónia e cotovelinhos ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	976	231
Sobremesa	Pera	199	47

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 23/08/2024 09:43





Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 23 a 27 de Dezembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de curgetes e cenoura	198	47
Prato	Bife de frango com arroz de espinafres e cenoura	516	122
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/arroz de espinafres e cenoura ^{1,6,7}	773	183
Sobremesa	Maçã starring	269	64
Terça			
Sopa			
Ovolactovegetariana	FECHADO		
Sobremesa			
Quarta			
Sopa			
Prato	NATAL		
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			
Quinta			
Sopa			
Prato	FECHADO		
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			
Sexta			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Massa espiral com pescada e molho de tomate ^{1,3}		
Ovolactovegetariana	Espirais à bolonhesa de soja ^{1,3,6}		
Sobremesa	Maçã golden		

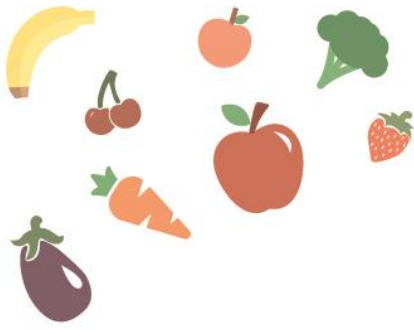


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos 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 23/08/2024 09:43



Itau Ementa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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 23/08/2024 09:43

