



Itau Ementa



Colégio Pestalozzi

Semana de 03 a 07 de março de 2025

Almoço

Segunda

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa
Prato FECHADO
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Terça

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa
Prato CARNAVAL
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Quarta

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa Sopa de cenoura com ervilhas 211 50
Prato Bifinhos de frango c/ esparguete^{1,3} 845 200
Ovolactovegetariana Esparguete com legumes e lentilhas^{1,3,6} 879
Sobremesa Maçã golden

Quinta

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa Sopa de Legumes 217 51
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 Tofu c/ arroz de tomate^{1,3,5,6,7,8,9,10} 1297 311
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12} 442 104

Sexta

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa Sopa de feijão-verde 211 50
Prato
Ovolactovegetariana Empadão de arroz com soja, cenoura e espinafres^{1,6,10,11} 1058 250
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 10 a 14 de Março de 2025
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 legumes	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	Banana	110	26
Sexta			
Sopa	Canja ^{1,3}	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	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, 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 17 a 21 de março de 2025
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 feijão catarino e hortícolas	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	Banana	110	26
Quarta			
Sopa	Sopa de alho-francês	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 24 a 28 de março de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Canja ^{1,3}	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			
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	237	56
Ovolactovegetariana	Ervilhas com batata, cenoura e ovo escalfado ^{3,9,10,11}	399	95
Sobremesa	Maçã starking	110	26
Quarta			
Sopa	Sopa de alho-francês	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			
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			
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

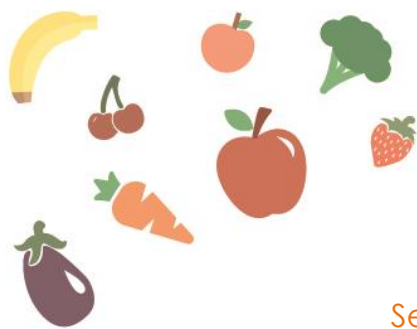


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 31 de março a 04 de abril de 2025

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/ curgetes, 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 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 07 a 11 de abril de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)
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	Pera	110	26

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
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 14 a 18 de abril de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Canja ^{1,3}	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			
Prato	FECHADO	837	202
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa			
Prato	FERIADO	1033	246
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			

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 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa			
Prato	FECHADO	516	122
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			
Terça			
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 golden		
Quarta			
Sopa	Sopa de grão-de-bico	285	68
Prato	Filetes de pescada no forno com batata á padeiro ⁴	502	120
Ovolactovegetariana	Salada de grão com curgetes, cenoura e batata ¹²	793	189
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	493	116
Quinta			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Massa espiral com carne de vaca picada e molho de tomate ^{1,3}	1156	275
Ovolactovegetariana	Espirais à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1358	322
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Sexta			
Sopa			
Prato	FERIADO		
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			



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



Colégio Pestalozzi

Semana de 28 de abril a 02 de maio de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)
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	Pera	110	26

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa			
Prato	FERIADO		
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa			
Prato	FECHADO		
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			



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