

Colégio Nossa Senhora das Graças

Escolar

Semana de 4 a 8 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda
Berçário	Creme de couve lombarda com filete ⁴
Creche	Salada de batata com pescada e cenoura ⁴
Infantil	Saladinha de batata com salmão e macedónia ⁴
Escola	Saladinha de batata com salmão e macedónia ⁴
Dieta	Filetes de pescada assados com arroz à primavera ⁴
Vegetariana	Arroz malandrinho de tomate com feijão catarino e repolho
Sobremesa	Banana ou pera ou laranja

Terça

Sopa	Creme de alho-francês
Berçário	Creme de alho-francês com frango
Creche	Massinha com frango e brócolos ^{1,3}
Infantil	Massinha com frango e brócolos ^{1,3}
Escola	Perninha de frango assada com massa cotovelinhos e brócolos ^{1,3,12}
Dieta	Féveras de porco grelhadas com arroz e salada mista
Vegetariana	Bifinhos de seitan com cogumelos, batata a murro e salada mista ^{1,6}
Sobremesa	Maçã ou pera ou laranja

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças
Berçário	Creme de brócolos com pescada ⁴
Creche	Batatinhas estufadas com pescada e feijão-verde ⁴
Infantil	Lombinhos de pescada assados com batata assada e feijão-verde ^{2,4}
Escola	Lombinhos de pescada assados com batata assada e feijão-verde ^{2,4}
Dieta	Tintureira assada ao natural com arroz e couve-flor ⁴
Vegetariana	Cubinhos de tofu estufados com arroz e couve-flor ^{1,6}
Sobremesa	Pera ou maçã ou laranja

Quinta

Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho
Berçário	Creme de repolho com novilho
Creche	Novilho estufado com massinha e couve-flor ^{1,3}
Infantil	Esparguete à bolonhesa com couve-flor ^{1,3,12}
Escola	Esparguete à bolonhesa com couve-flor ^{1,3,12}
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com arroz e repolho
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e macedónia ^{1,3,6,10,11}
Sobremesa	Laranja ou pera ou maçã

Sexta

Sopa	Sopa de cenoura
Berçário	Creme de couve branca com pescada ⁴
Creche	Arroz de pescada com cenoura ⁴
Infantil	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Escola	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Pescada assada ao natural com puré e juliana de legumes ^{4,6,7,12}
Vegetariana	Salada de grão de bico com brócolos ¹²
Sobremesa	Banana ou pera ou maçã ou gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Alpo, 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.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

Colégio Nossa Senhora das Graças

Escolar

Semana de 11 a 15 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Berçário	Creme de couve lombarda com pescada ⁴
Creche	Salada de batata com pescada e cenoura ⁴
Infantil	Saladinha de batata com atum e macedónia ⁴
Escola	Saladinha de batata com atum e macedónia ⁴
Dieta	Red fish assado ao natural com arroz e salada mista ⁴
Vegetariana	Soja estufada com molho de tomate, arroz e salada mista ⁶
Sobremesa	Banana ou pera ou laranja

Terça

Sopa	Sopa de nabo e feijão branco
Berçário	Creme de curgete com peru
Creche	Arroz de frango e repolho
Infantil	Rojões à portuguesa com arroz e salada mista ^{5,6,12}
Escola	Rojões à portuguesa com arroz e salada mista ^{5,6,12}
Dieta	Peito de frango assado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas
Vegetariana	Massada de grão-de-bico e salada de tomate ^{1,3}
Sobremesa	Melão ou banana ou maçã

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor
Berçário	Creme de alface com filetes de pescada ⁴
Creche	Salada de batata com filetes de pescada e repolho ⁴
Infantil	Paloco à brás com chucrute ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Escola	Paloco à brás com chucrute ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Tintureira assada ao natural com arroz e repolho ⁴
Vegetariana	Wrap de legumes com leguminosas e salada de tomate ^{1,6,9,10,11}
Sobremesa	Pera ou maçã ou laranja ou gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Sopa de macedónia
Berçário	Creme de couve branca com novilho
Creche	Massa esparguete com novilho e couve-lombarda cozida ^{1,3}
Infantil	Hambúrguer de aves com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,12}
Escola	Hambúrguer de aves com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,12}
Dieta	Peru assado ao natural com arroz e cenoura raspada
Vegetariana	Salada de quinoa com tofu e feijão-verde ^{1,6,11}
Sobremesa	Gelatina ou laranja ou pera ou maçã ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Juliana de legumes
Berçário	Creme de alface com filetes de pescada ⁴
Creche	Arroz de pescada com cenoura ⁴
Infantil	Ovos mexidos com arroz e salada mista ³
Escola	Ovos mexidos com arroz e salada mista ³
Dieta	Pescada ao natural com batata cozida e cenoura cozida ⁴
Vegetariana	Favas estufadas com chouriço vegetariano, arroz de alho-francês e salada mista ⁶
Sobremesa	Banana ou pera ou maçã

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Áipo, 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.



Siga-nos aqui:

www.itau.pt[itaualimentacao](https://www.facebook.com/itaualimentacao)[itaualimentacao](https://www.instagram.com/itaualimentacao/)

Colégio Nossa Senhora das Graças

Escolar

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura
Berçário	Creme de cenoura com pescada ⁴
Creche	Massinha com pescada e macedónia ^{1,4}
Infantil	Massinha com atum e macedónia ^{1,3,4}
Escola	Massinha com atum e macedónia ^{1,3,4}
Dieta	Filetes de pescada assados com arroz e couve lombarda ⁴
Vegetariana	Saladinha de batata com feijão-frade e couve lombarda
Sobremesa	Laranja ou maçã ou pera

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Berçário	Creme de couve branca com novilho
Creche	Arroz com novilho e couve lombarda cozida
Infantil	Pá de porco laminada com arroz de cenoura ¹²
Escola	Pá de porco laminada com arroz de cenoura ¹²
Dieta	Perna de frango assada ao natural com esparguete e couve-flor ^{1,3}
Vegetariana	Empadão de soja e salada mista ^{3,6,7,12}
Sobremesa	Banana ou maçã ou pera ou gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos
Berçário	Creme de brócolos com alabote ⁴
Creche	Batata estufada com pescada e cenoura baby ⁴
Infantil	Filetes de pescada assados com pão ralado, salada de batata e cenoura baby ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Escola	Filetes de pescada assados com pão ralado, salada de batata e cenoura baby ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Pescada assada ao natural com puré e couve-flor ^{4,6,7,12}
Vegetariana	Salada de batata com grão de bico e cenoura raspada
Sobremesa	Pudim ou maçã ou pera ou banana ⁷

Quinta

Sopa	Sopa de nabiças
Berçário	Creme de curgete com frango
Creche	Massa de frango e repolho ^{1,3}
Infantil	Almôndegas estufadas com massa esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6,12}
Escola	Almôndegas estufadas com massa esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6,12}
Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz de cenoura
Vegetariana	Seitan salteado com curgete, arroz e brócolos ^{1,6}
Sobremesa	Laranja ou pera ou maçã

Sexta

Sopa	Sopa de curgete
Berçário	Creme de cenoura com pescada ⁴
Creche	Arroz de peixe (filete de paloco) com macedónia ⁴
Infantil	Arroz de peixe (filete de paloco) com macedónia ⁴
Escola	Arroz de peixe (filete de paloco) com macedónia ⁴
Dieta	Tintureira assada ao natural com arroz de cenoura ⁴
Vegetariana	Salada de couscous com tofu e repolho ^{1,6}
Sobremesa	Pera ou laranja ou banana

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

Colégio Nossa Senhora das Graças

Escolar

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura
Berçário	Creme de couve branca com pescada ⁴
Creche	Arroz de pescada com cenoura ⁴
Infantil	Figurinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}
Escola	Figurinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz e salada de alface ⁴
Vegetariana	Panados de tofu no forno com arroz e salada de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Banana ou pera ou maçã

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Berçário	Creme de alface com frango
Creche	Massa de frango e couve-flor ^{1,3}
Infantil	Perninha de frango assada no forno com massa espiral e couve-flor ^{1,3,12}
Escola	Perninha de frango assada no forno com massa espiral e couve-flor ^{1,3,12}
Dieta	Pá de porco assada no forno ao natural com arroz de cenoura
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas verdes com couve-flor ^{1,3,6,10,11}
Sobremesa	Laranja ou pera ou maçã

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos
Berçário	Creme de couve branca com filetes de pescada ⁴
Creche	Salada de batata com pescada e cenoura ⁴
Infantil	Saladinha de batata com atum e macedónia ⁴
Escola	Saladinha de batata com atum e macedónia ⁴
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz e repolho ⁴
Vegetariana	Salada de couscous com seitan e alface ^{1,6}
Sobremesa	Banana ou pera ou maçã

Quinta

Sopa	
Berçário	
Creche	
Infantil	
Escola	
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	

Sexta

Sopa	
Berçário	
Creche	
Infantil	
Escola	
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	

FÉRIAS
FERIADO

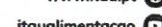

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

 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 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.



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[itaulimentacao](#)
[itaulimentacao](#)