



Itau Ementa

Congregação Nossa Senhora das Graças

SEMANA 03/03/2025 a 09/03/2025

ALMOÇO



2ª FEIRA

SOPA	Lombarda
BERÇÁRIO	Creme de couve coração com filete de pescada ⁴
CRECHE	Saladinha de batata com pescada e cenoura ⁴
INFÂNCIA	Saladinha de batata com salmão e macedonia de legumes ⁴
ESCOLA	
DIETA	
VEGAN	
SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA	
BERÇÁRIO	
CRECHE	
INFÂNCIA	
ESCOLA	
DIETA	
VEGAN	
SOBREMESA	



4ª FEIRA

SOPA	Sopa de nabiças
BERÇÁRIO	Creme de brócolos com pescada ⁴
CRECHE	Batatinhas estufadas com pescada e feijo verde ⁴
INFÂNCIA	Lombinhos de pescada no forno com batata assada e feijo verde ^{2,4}
ESCOLA	
DIETA	
VEGAN	
SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA	Feijo vermelho e repolho
BERÇÁRIO	Creme de repolho com novilho
CRECHE	Novilho estufado com massinha e couve-flor ^{1,3}
INFÂNCIA	Esparguete à bolonhesa com couve-flor ^{1,3,12}
ESCOLA	Esparguete à bolonhesa com couve-flor ^{1,3,12}
DIETA	Bifinhos de porco estufados ao natural com arroz e couve-flor
VEGAN	Bolonhesa de lentilhas castanhas e macedonia ^{1,3,6,8,10,11,12}
SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA	Cenoura
BERÇÁRIO	Creme de alface com filete de pescada ⁴
CRECHE	Salada de batata com filete de pescada e repolho ⁴
INFÂNCIA	Paloco a Brás com chucrute ^{2,4}
ESCOLA	Paloco a Brás com chucrute ^{2,4}
DIETA	Pescada assada ao natural com pure e juliana de legumes ^{4,6,7,12}
VEGAN	Salada de feijo frade com brócolos ¹²
SOBREMESA	Fruta da época ou gelatina de ananás

Verificado por:

Célia Bonifácio (C.P. 2

(Nutricionista, Itau)

*Esta ementa poderá ser alterada, sempre que se justifique. No caso do berçário, será tida em consideraoo a diversificaoo alimentar de cada criança. As refeioes servidas ao berçário são confeccionadas todas sem sal. A sua refeioo contem ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contem glúten, ²Crustaceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de esamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoo, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

Congregação Nossa Senhora das Graças

SEMANA 10/03/2025 a 16/03/2025

ALMOÇO



2ª FEIRA

SOPA	Repolho
BERÇÁRIO	Creme de couve coração com pescada ⁴
CRECHE	Massinha de pescada com cenoura ^{1,3,4,6,10}
INFÂNCIA	Massinha de atum com macedónia de legumes ^{1,3,4}
ESCOLA	Massinha de atum com macedónia de legumes ^{1,3,4}
DIETA	Red fish no forno ao natural com arroz e salada mista ⁴
VEGAN	Soja estufada com molho de tomate, arroz e salada mista ^{1,6,8,11}
SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA	Nabos e feijão branco
BERÇÁRIO	Creme de courgette com frango
CRECHE	Arroz de frango e feijão verde
INFÂNCIA	Peito de frango laminado com arroz e feijão verde
ESCOLA	Peito de frango laminado com arroz e feijão verde
DIETA	Peru assado ao natural com arroz e cenoura raspada
VEGAN	Salada de quinoa com tofu e feijão verde ^{1,6,11}
SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA	Creme de couve-flor
BERÇÁRIO	Creme de alho francês com filete de pescada ⁴
CRECHE	Arroz de pescada com cenoura
INFÂNCIA	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}
ESCOLA	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}
DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de repolho ⁴
VEGAN	Wrap de legumes e leguminosas com salada de tomate ^{1,6,9,10,11}
SOBREMESA	Fruta da época ou gelatina de morango

5ª FEIRA

SOPA	Macedónia
BERÇÁRIO	Creme de courgette com peru
CRECHE	Massinha com novilho e repolho ^{1,3}
INFÂNCIA	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	Peito de frango assado ao natural com arroz e couve de bruxelas
VEGAN	Massada de grão de bico e salada de tomate ^{1,6}
SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA	Juliana de legumes
BERÇÁRIO	Creme de alface com filete de pescada ⁴
CRECHE	Arroz de pescada com cenoura ⁴
INFÂNCIA	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
VEGAN	Favas estufadas com chouriço vegetariano, arroz de alho francês e salada mista ⁵
SOBREMESA	Fruta da época

Verificado por:

Célia Bonifácio (C.P.)

(Nutricionista, Itau)

*Esta ementa poderá ser alterada, sempre que se justifique. No caso do berçário, será tida em consideração a diversificação alimentar de cada criança. As refeições servidas ao berçário são confeccionadas todas sem sal. 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.



Itau Ementa

Congregação Nossa Senhora das Graças

SEMANA 17/03/2025 a 23/03/2025

ALMOÇO



2ªFEIRA

SOPA	Feijão verde
BERÇÁRIO	Creme de couve coração e novilho
CRECHE	Massa esparguete com novilho e couve coração cozida ^{1,3}
INFÂNCIA	Hamburguer de aves com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,12}
ESCOLA	Hamburguer de aves com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,12}
DIETA	Perninha de frango assada ao natural com arroz e couve flor
VEGAN	Empadão de soja e salada mista ^{1,3,6,7,8,11,12}
SOBREMESA	Laranja ou maçã ou pêra

3ªFEIRA

SOPA	Creme de cenoura
BERÇÁRIO	Creme de cenoura e pescada ⁴
CRECHE	Saladinha de batata com pescada e macedônia de legumes ⁴
INFÂNCIA	Saladinha de batata com atum e macedônia de legumes ⁴
ESCOLA	Saladinha de batata com atum e macedônia de legumes ⁴
DIETA	Filete de pescada no forno ao natural, batata cozida e macedônida de legumes ⁴
VEGAN	Cogumelos salteados com milho e legumes e arroz
SOBREMESA	Fruta da época ou gelatina de tutti-frutti

4ªFEIRA

SOPA	Nabiças
BERÇÁRIO	Creme de courgete e frango
CRECHE	Arroz com frango e repolho
INFÂNCIA	Rojões à portuguesa com arroz e salada mista ^{5,6,12}
ESCOLA	Rojões à portuguesa com arroz e salada mista ^{5,6,12}
DIETA	Pá de porco assada ao natural com arroz de cenoura
VEGAN	Seitan salteado com curgete, arroz e brócolos ^{1,6}
SOBREMESA	Pudim ou maçã ou pêra ou banana

5ªFEIRA

SOPA	Courgete
BERÇÁRIO	Creme de courgette com novilho
CRECHE	Massinha de novilho e repolho ^{1,3}
INFÂNCIA	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}
ESCOLA	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}
DIETA	Febras de porco grelhadas com arroz de ervilhas
VEGAN	Tofu estufado com molho de tomate, esparguete e feijão-verde ^{1,3,6}
SOBREMESA	Pêra ou laranja ou banana

6ªFEIRA

SOPA	Brócolos
BERÇÁRIO	Creme de brócolos e filete de pescada ⁴
CRECHE	Arroz de pescada com cenoura baby
INFÂNCIA	Filetes de pescada no forno com pão ralado, arroz e cenoura baby ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
ESCOLA	Filetes de pescada no forno com pão ralado, arroz e cenoura baby ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
DIETA	Pescada assada no forno, ao natural, com puré e couve flor ^{4,6,7,12}
VEGAN	Salada de batata com grão de bico e cenoura raspada
SOBREMESA	Laranja ou pêra ou maçã

Verificado por:

Célia Bonifácio (C.P)

(Nutricionista, Itau)

*Esta ementa poderá ser alterada, sempre que se justifique. No caso do berçário, será tida em consideração a diversificação alimentar de cada criança. As refeições servidas ao berçário são confeccionadas todas sem sal. 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.