



Colégio Pestalozzi

Semana de 02 a 06 de junho 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 hortalíça	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}	493	116

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	Clementina	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	Melancia	269	64

6



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



Colégio Pestalozzi

Semana de 09 a 13 de junho 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			
Prato	FERIADO	389	92
Ovolactovegetariana			
Sobremesa			

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	Melão	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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	493	116

Sexta

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

7



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 16 a 20 de junho de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
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 starking	269	64

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de couve coração	209	50
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana com soja (feijão, cenoura, lombardo) ⁶	1100	261
Sobremesa	Melancia	274	65

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{3,4}	926	221
Ovolactovegetariana	Arroz com legumes, lentilhas e tofu ^{1,3,6}	1358	322
Sobremesa	Maçã golden	269	64

8



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 23 a 27 de junho 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 starking	269	64

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça	272	65
Prato	Jardineira de carne (batata e macedônia) ^{6,12}	606	145
Ovolactovegetariana	Batata com macedônia 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	Melão	269	64

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)
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	Laranja	125	30

1



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, ¹³Tremçoço, 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 30 de junho a 04 de julho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)
Sopa	Sopa de macedônia	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

		VE (kJ)	VE (kcal)
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	Melancia	269	64

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)
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	Clementina	110	26

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)
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

2



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 rijas, 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