

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{3,4}
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas c/ arroz de tomate ^{1,3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas
Prato	Massa penne com frango, milho e courgetes ^{1,6,10}
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ feijão, milho e courgetes ^{1,6,10}
Sobremesa	Banana

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Maruca com salada russa ^{3,4}
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido ³
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Rancho (carne, grão, macarronete, lombardo, cenoura) ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan ^{1,3,6}
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}
Prato	Filetes de pescada no forno com batata á padeiro ⁴
Ovolactovegetariana	Omelete de espinafres com batata ã padeiro
Sobremesa	Pera





Itaú Ementa

Colégio Pestalozzi

Semana de 09 a 13 de março de 2026
Almoço



Segunda

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Bife de frango de cebolada com massa farfalle ^{1,6}
Ovolactovegetariana	Farfalle c/ seitan, cenoura e juliana de couve ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Laranja

Terça

Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes
Prato	Panadinhos de pescada c/ arroz de couve coração e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}
Ovolactovegetariana	Grão estufado com hortaliça e arroz
Sobremesa	Maçã starking

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Carne de porco estufada com arroz de espinafres ^{6,12}
Ovolactovegetariana	Lentilhas com arroz de cenoura e espinafres ^{1,3,6}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de curgetes e cenoura
Prato	Atum com macedônia e batata ⁴
Ovolactovegetariana	Batata com macedônia e ovo cozido
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de grelos
Prato	Chilli de carne vaca (carne picada, feijão encarnado, arroz)
Ovolactovegetariana	Chili de soja ⁶
Sobremesa	Pera



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, 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

Segunda

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Seitan salteado com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Maçã starring

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}
Ovolactovegetariana	Tofu estufada á portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Clementinas

Quarta

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Salmão com cotovelinhos e macedónia ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Soja com macedónia e cotovelinhos ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Maçã golden

Quinta

Sopa	Sopa de lombardo
Prato	Tirinhas de frango estufadas c/arroz de açafrão
Ovolactovegetariana	Lentilhas com macedónia e arroz de açafrão ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura
Prato	Bacalhau fresco com grão, cenoura e batata ⁴
Ovolactovegetariana	Grão com hortaliça, cenoura e batata ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}



Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e lentilhas ^{1,3,6,10,11}
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de hortalíça
Prato	Salada de atum com feijão frade, cenoura e batata ^{4,12}
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata e tofu
Sobremesa	Banana

Quarta

Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
Prato	Peito de peru assado com arroz de cenoura
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos com arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Sopa de grão com espinafres
Prato	Massada de maruca com cenoura e ervilhas
Ovolactovegetariana	Grão com hortalíça, cenoura e massa ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Pera

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Feijoada de carne com arroz (pá de porco, lombardo, cenoura, feijão)
Ovolactovegetariana	Feijoada Vegetariana ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Maçã starking





Itaú Ementa

Colégio Pestalozzi

Semana de 30 de março a 03 de abril de 2026
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Seitan com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça
Prato	Jardineira de carne (batata e macedônia) ^{6,12}
Ovolactovegetariana	Batata com macedônia e lentilhas ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Clementinas

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura e courgetes
Prato	Salmão com massa espiral, cenoura e courgetes ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Soja com massa espiral, cenoura e courgetes ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Maçã starking

Quinta

Sopa	
Prato	FECHADO
Ovolactovegetariana	
Sobremesa	

Sexta

Sopa	
Prato	FERIADO
Ovolactovegetariana	
Sobremesa	

1



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 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



Itaú Ementa

Colégio Pestalozzi

Semana de 06 a 10 de abril de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	
Prato	FECHADO
Ovolactovegetariana	
Sobremesa	

Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Peixe (paloco) com natas ^{4,5,6,7}
Ovolactovegetariana	Batata c/macedónia e ovo cozido ^{1,3}
Sobremesa	Maçã golden

Quarta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Massada de carne de vaca picada com cenoura ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Massada de seitan com cenoura e legumes
Sobremesa	Laranja

Quinta

Sopa	Creme de cenoura e courgette
Prato	Panadinhos de tintureira c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Ovolactovegetariana	Legumes com tofu e arroz de cenoura ^{1,6,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Carne de porco estufada com arroz de feijão ^{6,12}
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14}
Sobremesa	Pera

2

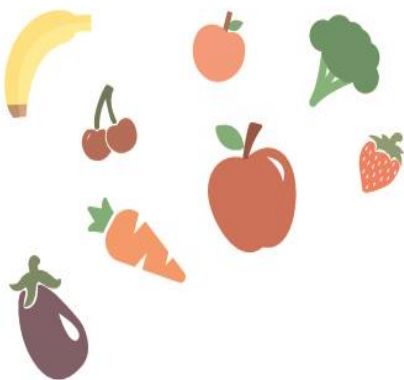


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 13 a 17 de abril de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{3,4}
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas c/ arroz de tomate ^{1,3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas
Prato	Massa penne com frango, milho e courgetes ^{1,6,10}
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ feijão, milho e courgetes ^{1,6,10}
Sobremesa	Banana

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Maruca com salada russa ^{3,4}
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido ³
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Rancho (carne, grão, macarronete, lombardo, cenoura) ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan ^{1,3,6}
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}
Prato	Filetes de pescada no forno com batata á padeiro ⁴
Ovolactovegetariana	Omelete de espinafres com batata ã padeiro
Sobremesa	Pera

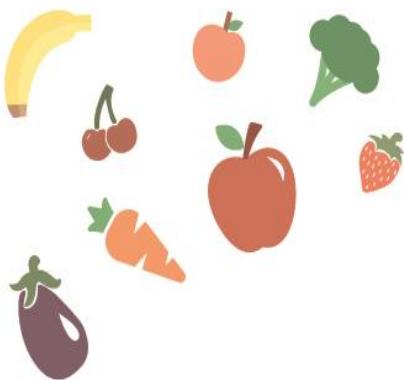


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou 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



Colégio Pestalozzi

Semana de 20 a 24 de abril de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Canja ^{1,3,6,10}
Prato	Bife de frango de cebolada com massa farfalle ^{1,6}
Ovolactovegetariana	Farfalle c/ seitan, cenoura e juliana de couve ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Laranja

Terça

Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes
Prato	Panadinhos de pescada c/ arroz de couve coração e cenoura ^{1,3,4,7}
Ovolactovegetariana	Grão estufado com hortaliça e arroz
Sobremesa	Maçã Golden

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Carne de porco estufada com arroz de espinafres
Ovolactovegetariana	Lentilhas com arroz de cenoura e espinafres ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de curgetes e cenoura
Prato	Atum com macedônia e batata ⁴
Ovolactovegetariana	Batata com macedônia e ovo cozido ³
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de grelos
Prato	Chilli de carne vaca (carne picada, feijão encarnado, arroz)
Ovolactovegetariana	Chili de soja ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Pera



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 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

Segunda

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Seitan salteado com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Maçã starking

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}
Ovolactovegetariana	Tofu estufada á portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Salmão com cotovelinhos e macedónia ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Soja com macedónia e cotovelinhos ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Maçã golden

Quinta

Sopa	Sopa de lombardo
Prato	Tirinhas de frango estufadas c/arroz de açafrão
Ovolactovegetariana	Lentilhas com macedónia e arroz de açafrão ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	
Prato	FERIADO
Ovolactovegetariana	
Sobremesa	

