



Itau Ementa

Colégio Pestalozzi

Semana de 04 a 08 de maio de 2026

Almoço

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 hortaliça |
| 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 hortaliça, 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 |

6



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, 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 11 a 15 de maio 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 macedónia) ^{6,12} |
| Ovolactovegetariana | Batata com macedónia e lentilhas ^{1,6,10,11} |
| Sobremesa | Laranja |

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 | Sopa de alho-francês |
| Prato | Frango assado com batata frita |
| Ovolactovegetariana | Tofu c/ arroz de cenoura e batata frita ^{1,3,5,6,7,8,9,10} |
| Sobremesa | Banana |

Sexta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de feijão-verde |
| Prato | Arroz de pescada ^{1,2,3,4,6,12} |
| Ovolactovegetariana | Esparguete com legumes e soja ^{1,3,6} |
| Sobremesa | Pera |

1



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 18 a 22 de maio de 2026
Almoço

Segunda

| | |
|---------------------|---|
| Sopa | Sopa de couve-lombarda |
| Prato | Almôndegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12} |
| Ovolactovegetariana | Soja estufada c/ esparguete |
| Sobremesa | Maçã golden |

Terça

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

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 | Maçã starking |

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 | Banana |

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 | Laranja |

2



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 25 a 29 de maio 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 | Morangos |

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 |

3



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 01 a 05 de junho 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 | |
| Prato | FERIADO – 4 JUNHO |
| Ovolactovegetariana | |
| Sobremesa | |

Sexta

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

4



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 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 08 a 12 de junho 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 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 | |
| Prato | FERIADO – 10 DE JUNHO |
| Ovolactovegetariana | |
| Sobremesa | |

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 | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} |

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 | Melão |

5



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 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 15 a 19 de junho de 2026
Almoço

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 hortaliça |
| 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 | Melão |

Quinta

| | |
|---------------------|---|
| Sopa | Sopa de grão com espinafres |
| Prato | Massada de maruca com cenoura e ervilhas |
| Ovolactovegetariana | Grão com hortaliça, 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 |

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



Itau Ementa

Colégio Pestalozzi

Semana de 22 a 26 de junho 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 macedónia) ^{6,12} |
| Ovolactovegetariana | Batata com macedónia e lentilhas ^{1,6,10,11} |
| Sobremesa | Melancia |

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 | Sopa de alho-francês |
| Prato | Frango assado com batata frita |
| Ovolactovegetariana | Tofu c/ arroz de cenoura e batata frita ^{1,3,5,6,7,8,9,10} |
| Sobremesa | Maçã starking |

Sexta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de feijão-verde |
| Prato | Arroz de pescada ^{1,2,3,4,6,12} |
| Ovolactovegetariana | Esparguete com legumes e soja ^{1,3,6} |
| Sobremesa | Melão |

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 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 29 de junho a 03 de julho de 2026
Almoço

Segunda

| | |
|---------------------|---|
| Sopa | Sopa de couve-lombarda |
| Prato | Almôndegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12} |
| Ovolactovegetariana | Soja estufada c/ esparguete |
| Sobremesa | Maçã golden |

Terça

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

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 | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} |

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 | Melancia |

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 | Melão |

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