



Itau Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL
Semana de 5 a 9 de março de 2018
Almoço

Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,7}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
Salada	Salada colorida
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte líquido com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7}
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de peixe ⁴
Dieta	Salada de peixe ⁴
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3}
Dieta	Carne picada de vaca estufada ao natural com esparguete ^{1,3}
Salada	Salada de couve-roxa, milho e repolho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7}
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴
Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz alegre ⁴
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte de aroma e pão com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango
Dieta	Arroz de frango estufado ao natural
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Bolo de canela ^{1,2,3,4,7,9,14}
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL
Semana de 12 a 16 de março de 2018
Almoço

Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de peixe no forno com arroz ⁴
Dieta	Filete de peixe assado ao natural com arroz ⁴
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7}
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Jardineira de carnes ^{1,3,6,7}
Dieta	Jardineira de carnes ao natural ^{1,3,6,7}
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de solha com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Dieta	Filete de solha com arroz de ervilhas ⁴
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,3,5,6,7}
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7}
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massinha de carnes ^{1,3,6,7}
Dieta	Massinha de carnes ^{1,3,6,7}
Salada	Salada de cebola, cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Iogurte de aroma e pão com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa Primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de legumes ⁴
Dieta	Pescada cozida com legumes cozidos ⁴
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL
Semana de 19 a 23 de março de 2018
Almoço

Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de tomate
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de tomate
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7}
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa de peixe estufada ^{1,3,4}
Dieta	Massa de peixe estufada ao natural ^{1,3,4}
Salada	Salada de cenoura raspada e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tortilha de carnes no forno ³
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com macarrão ^{1,3}
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,7,8,12}
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7}
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Potas estufadas com arroz ¹⁴
Dieta	Potas estufadas ao natural com arroz ¹⁴
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte de aroma e pão com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Coxas de peru assadas com massa espiral ^{1,3,12}
Dieta	Coxas de peru estufadas ao natural com massa espiral ^{1,3}
Salada	Salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL
Semana de 26 a 30 de março de 2018
Almoço

Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de pescada frito com salada russa ^{1,4,5,6}
Dieta	Filete de pescada assada ao natural com arroz ⁴
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7}
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bifinhos de porco grelhados com arroz de couve-flor
Dieta	Bifinhos de porco grelhados com arroz de couve-flor
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Pudim de morango ⁷
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de ervilhas e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe fresco com batata cozida ⁴
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida ⁴
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7}
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Perna de frango estufada com massa ^{1,3}
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com massa ^{1,3}
Salada	Salada de couve-roxa, milho e repolho
Sobremesa	Bolo de chocolate ^{1,3,5,6,7}
Lanche	iogurte de aroma e pão com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Meio da manhã	
Sopa	
Prato	
Dieta	
Salada	
Sobremesa	
Lanche	

Feriado

Feliz Páscoa!



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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL
Semana de 2 a 6 de abril de 2018
Almoço

Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Jardineira de carnes ^{1,3,6,7}
Dieta	Jardineira de carnes ao natural
Salada	Salada colorida
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7}
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de perca no forno com batata ⁴
Dieta	Filete de perca no forno com batata ⁴
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer com esparguete ^{1,3}
Dieta	Hambúrguer com esparguete ^{1,3}
Salada	Salada de couve-roxa, milho e repolho
Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,3,5,6,7}
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7}
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa de peixe ^{1,3,4}
Dieta	Massa de peixe ^{1,3,4}
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte de aroma e pão com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à Calabresa ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com macarrão ^{1,3}
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

COLÉGIO DA TROFA
INFANTIL
Semana de 9 a 13 de abril de 2018
Almoço

Segunda

Meio da manhã	Bolacha Maria com maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa cremosa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombinhos de salmão grelhado com arroz ⁴
Dieta	Lombinhos de salmão grelhado com arroz ⁴
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta
Lanche	iogurte líquido com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Meio da manhã	Tostas com pera ^{1,6,7}
Sopa	Sopa juliana com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco à Portuguesa com arroz ^{5,6,12}
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Bolo de canela ^{1,2,3,4,7,9,14}
Lanche	Sumo e pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Meio da manhã	Bolacha Maria com banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe fresco com guarnição ⁴
Dieta	Peixe fresco com guarnição ⁴
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Meio da manhã	Tostas com maçã ^{1,6,7}
Sopa	Sopa Camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à Lavrador ^{1,3,6,7}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
Salada	Salada de cebola, cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	iogurte de aroma e pão com doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Meio da manhã	Bolacha Maria com pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Abrótea grelhada com arroz alegre ⁴
Dieta	Abrótea grelhada com arroz alegre ⁴
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.