



# Itau Ementa

COLÉGIO DA TROFA  
Semana de 20 a 24 de novembro de 2017  
Almoço

## Segunda

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Feijoada à Portuguesa <sup>3,6,7</sup>
Peixe	Pescada assada ao natural com arroz <sup>4</sup>
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
Vegetariana	Arroz com feijão e cogumelos
Salada	Salada colorida
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte líquido com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

## Terça

Meio Da Manhã	Tostas com pera <sup>1,6,7</sup>
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Strogonoff de aves com massa farfalle <sup>1,3,7</sup>
Peixe	Salada de peixe <sup>4</sup>
Dieta	Salada de peixe <sup>4</sup>
Vegetariana	Couve-flor gratinada <sup>7</sup>
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
Lanche	Sumo e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

## Quarta

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com banana <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,3</sup>
Peixe	Peixe fresco com guarnição <sup>4</sup>
Dieta	Carne picada de vaca estufada ao natural com esparguete <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
Salada	Salada de couve-roxa, milho e repolho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

## Quinta

Meio Da Manhã	Tostas com maçã <sup>1,6,7</sup>
Sopa	Sopa de abóbora e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Carne de vaca estufada com ervilhas e puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Peixe	Abrótea grelhada com arroz alegre <sup>4</sup>
Dieta	Abrótea grelhada com arroz alegre <sup>4</sup>
Vegetariana	Lentilhas guisadas a primaveril com arroz <sup>1,6,8,11,12</sup>
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte de aroma e pão com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

## Sexta

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com pera <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Arroz de frango no forno
Peixe	Peixe-espada grelhado com arroz <sup>4</sup>
Dieta	Arroz de frango estufado ao natural
Vegetariana	Tornedó vegetariano <sup>1,3,5,6,7,12</sup>
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Bolo de canela <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2017

Almoço

## Segunda

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Creme de legumes
Carne	Macarrão com carnes
Peixe	Filete de peixe assado com arroz <sup>4</sup>
Dieta	Filete de peixe assado ao natural com arroz <sup>4</sup>
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve <sup>1,3</sup>
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte líquido com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

## Terça

Meio Da Manhã	Tostas com pera <sup>1,6,7</sup>
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Entrecosto grelhado com batata corada
Peixe	Pescada grelhada com arroz de cenoura <sup>4</sup>
Dieta	Entrecosto grelhado com batata cozida
Vegetariana	Legumes à Brás <sup>3,5,6</sup>
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

## Quarta

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com banana <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Strogonoff de vaca com arroz <sup>1,7</sup>
Peixe	Solha grelhada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Dieta	Solha grelhada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes <sup>1,3,7</sup>
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Bolo de iogurte <sup>1,3,5,6,7</sup>
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

## Quinta

Meio Da Manhã	Tostas com maçã <sup>1,6,7</sup>
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Grelhada mista com arroz <sup>1,6,7,9,10</sup>
Peixe	Arinca assada ao natural com puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Grelhada mista com arroz <sup>1,6,7,9,10</sup>
Vegetariana	Crepe de legumes <sup>1,5,6</sup>
Salada	Salada de cebola, cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte de aroma e pão com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

## Sexta

Meio Da Manhã	
Sopa	
Carne	
Peixe	
Dieta	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Lanche	

**Feriado**



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017

## Almoço

### Segunda

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Bife de frango grelhado com arroz de tomate
Peixe	Filete de pescada no forno com arroz <sup>4</sup>
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de tomate
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes <sup>1,3,6,7</sup>
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte líquido com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Terça

Meio Da Manhã	Tostas com pera <sup>1,6,7</sup>
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Pá de porco assada com batata assada <sup>12</sup>
Peixe	Red fish grelhado com arroz de legumes <sup>4</sup>
Dieta	Red fish grelhado com arroz de legumes <sup>4</sup>
Vegetariana	Massa salteada com cogumelos, milho e cenoura <sup>1,3</sup>
Salada	Salada de cenoura raspada e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Quarta

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com banana <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Feijoada à Transmontana <sup>3,6,7</sup>
Peixe	Massa de peixe estufada <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com macarrão <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Crepe de legumes <sup>1,5,6</sup>
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa	Leite-creme <sup>1,3,7,8,12</sup>
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Quinta

Meio Da Manhã	Tostas com maçã <sup>1,6,7</sup>
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Tortilha de carnes no forno <sup>3</sup>
Peixe	Potas estufadas ao natural com arroz <sup>14</sup>
Dieta	Potas estufadas ao natural com arroz <sup>14</sup>
Vegetariana	Tortilha de legumes no forno <sup>3,5,6</sup>
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte de aroma e pão com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Sexta

Meio Da Manhã	
Sopa	
Carne	
Peixe	
Dieta	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	
Lanche	

### Feriado

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017

## Almoço

### Segunda

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Almôndegas de aves estufadas com massa talharim <sup>1,3,6,7,10,12,14</sup>
Peixe	Filete de pescada assada com arroz <sup>4</sup>
Dieta	Filete de pescada assada ao natural com arroz <sup>4</sup>
Vegetariana	Arroz com feijão e cogumelos
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte líquido com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Terça

Meio Da Manhã	Tostas com pera <sup>1,6,7</sup>
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Bifinhos de porco grelhados com arroz de couve-flor
Peixe	Arinca assada ao natural com puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Bifinhos de porco grelhados com arroz de couve-flor
Vegetariana	Batata recheada com legumes <sup>3,7</sup>
Salada	Salada de couve branca e couve roxa
Sobremesa	Pudim de morango <sup>7</sup>
Lanche	Sumo e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Quarta

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com banana <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de ervilhas e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Perna de frango assada com batata assada <sup>12</sup>
Peixe	Pescada grelhada com salada de feijão-frade <sup>4</sup>
Dieta	Pescada grelhada com salada de feijão-frade <sup>4</sup>
Vegetariana	Empadão de rebentos de soja, cenoura e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Quinta

Meio Da Manhã	Tostas com maçã <sup>1,6,7</sup>
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Grelhada mista com feijão preto e arroz <sup>1,6,7,9,10</sup>
Peixe	Salada quente de espirais com salmão desfiado e legumes <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Grelhada mista com arroz <sup>1,6,7,9,10</sup>
Vegetariana	Canelones de legumes <sup>1,3,5,6,7</sup>
Salada	Salada de couve-roxa, milho e repolho
Sobremesa	Bolo de chocolate <sup>1,3,5,6,7</sup>
Lanche	logurte de aroma e pão com doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Sexta

Meio Da Manhã	Bolacha Maria com pera <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Carne	Strogonoff de vaca com puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Peixe	Solha grelhada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Dieta	Solha grelhada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Vegetariana	Grafinado de macarrão com soja <sup>1,3,7</sup>
Salada	Salada de tomate e pimento
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

