



# Itau Ementa

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

## 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>1,3,6,7</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>1,7</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 primavera 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>1,3,5,6,7</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 12 a 16 de março de 2018

## Almoço

### Segunda

|               |  |
|---------------|--|
| Meio da manhã | Bolacha Maria com maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                              |
| Sopa          | Fruta  |
| Carne         | Panadinhos de porco com arroz de cenoura   |
| 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>1,7</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 | Bolacha Maria com pera <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                             |
| Sopa          | Sopa Primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
| Carne         | Rancho à Regional (carnes, legumes, grão-de-bico, macarrão) <sup>1,3,6,7</sup>  |
| Peixe         | Pescada cozida com legumes cozidos <sup>4</sup>                                 |
| Dieta         | Pescada cozida com legumes cozidos <sup>4</sup>                                 |
| Vegetariana   | Pataniscas de alho-francês <sup>1,3,5,6</sup>                                   |
| Salada        | Salada de alface, beterraba e tomate  |
| Sobremesa     | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</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 19 a 23 de março de 2018

## 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>1,6,7</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>1,3,6,7</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>1,3,5,6,7</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 | Bolacha Maria com pera <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                             |
| Sopa          | Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      |
| Carne         | Coxas de peru estufadas com arroz de cenoura                                    |
| Peixe         | Red fish grelhado com salada de feijão-frade <sup>4</sup>                       |
| Dieta         | Coxas de peru estufadas ao natural com arroz de cenoura                         |
| Vegetariana   | Esparquete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>                                 |
| Salada        | Salada de alface e beterraba  |
| 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.



# Itau Ementa

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

## 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>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         | Peixe fresco com batata cozida <sup>4</sup>                                   |
| Dieta         | Pescada grelhada com salada de feijão-frade <sup>4</sup>                      |
| Vegetariana   | Empadão de rebentos de soja, cenoura e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</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>1,5,6,7</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 |  |
| Sopa          |  |
| Carne         |  |
| Peixe         |  |
| Dieta         |  |
| Vegetariana   |  |
| Salada        |  |
| Sobremesa     |  |

**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: <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.



Lanche



# Ementa



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 2 a 6 de abril de 2018

## Almoço

### Segunda

|               |  |
|---------------|--|
| Meio da manhã | Bolacha Maria com maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                              |
| Sopa          | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                   |
| Carne         | Jardineira de carnes <sup>1,3,6,7</sup>  |
| Peixe         | Filete de pescada no forno com arroz <sup>4</sup>                                |
| Dieta         | Filete de pescada assado ao natural com arroz <sup>4</sup>                       |
| Vegetariana   | Arroz com feijão e cogumelos   |
| Salada        | Salada colorida  |
| Sobremesa     | Fruta  |
| 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 repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                               |
| Carne         | Entrecosto grelhado com feijão preto e arroz                            |
| Peixe         | Filete de perca no forno com puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup> |
| Dieta         | Entrecosto grelhado com arroz   |
| Vegetariana   | Couve-flor gratinada <sup>7</sup>                                       |
| Salada        | Salada de alface, beterraba e cenoura                                   |
| Sobremesa     | Fruta   |
| 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 grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                    |
| Carne         | Hambúrguer com esparguete <sup>1,3,5,6,7,12</sup>                           |
| Peixe         | Pescada assada com batata assada <sup>4</sup>                               |
| Dieta         | Pescada assada ao natural com batata <sup>4</sup>                           |
| Vegetariana   | Esparguete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>                             |
| Salada        | Salada de couve-roxa, milho e repolho                                       |
| 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          | Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                          |
| Carne         | Arroz solto de frango e linguiça <sup>12</sup>                              |
| Peixe         | Massa de peixe <sup>1,3,4</sup>   |
| Dieta         | Arroz de frango ao natural  |
| Vegetariana   | Lenjilhas guisadas a primavera com arroz <sup>1,6,8,11,12</sup>             |
| Salada        | Salada de cenoura, milho e tomate   |
| Sobremesa     | Fruta   |
| 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-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                    |
| Carne         | Massa à Calabresa <sup>1,3,5,6,7</sup>  |
| Peixe         | Salada de peixe <sup>4</sup>  |
| Dieta         | Salada de peixe <sup>4</sup>  |
| Vegetariana   | Tornedó vegetariano <sup>1,3,5,6,7,12</sup>                                     |
| Salada        | Salada de alface, cebola, cenoura e couve roxa                                  |
| Sobremesa     | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</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 9 a 13 de abril de 2018

## Almoço

### Segunda

|               |  |
|---------------|--|
| Meio da manhã | Bolacha Maria com maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>                              |
| Sopa          | Sopa cremosa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                |
| Carne         | Massa à Lavrador <sup>1,3,6,7</sup>  |
| Peixe         | Lombinhos de salmão grelhado com arroz <sup>4</sup>                              |
| Dieta         | Macarrão com carne de vaca ao natural <sup>1,3,7,14</sup>                        |
| Vegetariana   | Grão estufado com macarrão, cenoura e couve <sup>1,3</sup>                       |
| Salada        | Salada mista   |
| Sobremesa     | Fruta  |
| 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 juliana com grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                   |
| Carne         | Carne de porco à Portuguesa com arroz <sup>5,6,12</sup>           |
| Peixe         | Lombinhos de salmão grelhado com arroz <sup>4</sup>               |
| Dieta         | Lombinhos de salmão grelhado com arroz <sup>4</sup>               |
| Vegetariana   | Legumes à Brás <sup>3,5,6</sup>                                   |
| Salada        | Salada de cenoura, couve roxa e milho                             |
| Sobremesa     | Bolo de canela <sup>1,3,5,6,7</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 repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                   |
| Carne         | Frango assado com esparguete <sup>1,3,12</sup>                              |
| Peixe         | Peixe fresco com guarnição <sup>4</sup>                                     |
| Dieta         | Frango assado ao natural com esparguete <sup>1,3</sup>                      |
| Vegetariana   | Empadão de arroz com legumes <sup>1,7</sup>                                 |
| Salada        | Salada de couve roxa, milho e pepino  |
| Sobremesa     | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</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          | Sopa Camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                    |
| Carne         | Feijoada à Lavrador <sup>1,3,6,7</sup>                                      |
| Peixe         | Pescada grelhada com arroz <sup>4</sup>                                     |
| Dieta         | Pescada grelhada com arroz <sup>4</sup>                                     |
| Vegetariana   | Crepe de legumes <sup>1,5,6</sup>   |
| Salada        | Salada de cebola, cenoura, couve roxa e milho                               |
| Sobremesa     | Fruta   |
| 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         | Strogonoff de peru com arroz <sup>1,7</sup>                                     |
| Peixe         | Abrótea grelhada com arroz alegre <sup>4</sup>                                  |
| Dieta         | Bife de peru grelhado com arroz   |
| Vegetariana   | Pataniscas de alho-francês <sup>1,3,5,6</sup>                                   |
| Salada        | Salada de alface, beterraba e tomate  |
| Sobremesa     | Fruta   |
| 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.