

Itau Ementa

Município de Estarreja
Semana de 23 a 27 de abril de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Creme de Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Chili de Carne com Arroz ^{1,3}
Vegetariana	Rancho (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹
Sobremesa	Fruta da Época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massada de Peixe com Delicias
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimentos vermelho) com tofu e alface ⁶
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da Época

Quarta

Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	

Feriado



Quinta

Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada Colorida de pescada com Batata e ovo cozido ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Gratinado de legumes com feijão, batata frita cubos no forno ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Creme de Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pastelão de ovo, fiambre, salsicha e arroz
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Salada	Feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta da época



Couve roxa

"É rica em vitamina K e antocianinas, que ajudam a melhorar a função cognitiva e a concentração. O seu elevado teor de vitamina C e enxofre ajuda a eliminar radicais livres e ácido úrico, que são as principais causas de artrite, doenças da pele, reumatismo e gota."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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



Município de Estarreja
Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Nados ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de Cavala em conserva com molho de tomate, orégãos e macarrão ⁴
Vegetariana	Estufado de soja com legumes e batata cozida ⁶
Salada	Salada de cenoura e couve guliana
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa



Quarta

Sopa	Canjá ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pasteis de Bacalhau com Arroz de Tomate ^{1,3}
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas com arroz ^{1,6}
Salada	Salada de alface, milho e pepino
Sobremesa	Pudim

Quinta

Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de Porco Alentejana com miolo de ameijoia e salada de cenoura e couve roxa e milho ^{1,3}
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com massa cuscuz ¹
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	couve Galega ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Barrinhas de pescada com cucus ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Salada	Salada de couve roxa, pepino e maçã
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}



Camu-camu

"Tem uma das concentrações mais elevadas de vitamina C, que tem um papel muito importante no reforço do sistema imunitário através da estimulação do desenvolvimento de glóbulos brancos. Como usar: em batidos de fruta, saladas de fruta, bolos, muffins, panquecas ou scones."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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

Município de Estarreja
Semana de 7 a 11 de maio de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de Agrião ou Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de peru com natas e cogumelos com esparguete ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com massa cotovelinhos ^{1,3}
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cubos de Salmão com Arroz ^{1,3,4}
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes ^{1,6}
Salada	Alho-francês, cenoura e milho cozidos
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Guisado de carne de porco com grão, batata e legumes
Vegetariana	Massa primavera com feijão ^{1,8}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de Potas ^{4,6}
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas, rebentos de soja e amêndoa ^{6,8}
Salada	Couve-flor, feijão-verde e repolho cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Nuggetes de Frango com massa espiral salteado ^{1,3}
Vegetariana	Cuscuz de legumes ¹
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época



Nozes

"O seu teor de ómega-3 tem mostrado ajudar a melhorar os níveis de tensão arterial e de regeneração óssea. Alguns estudos relacionam o consumo de nozes com a melhoria das capacidades cognitivas, de memória e de estabilidade de humor"

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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



Município de Estarreja
Semana de 14 a 18 de maio de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de Alho Frances ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum Com Salada Russa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas e milho com seitan ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff de Peru com Arroz
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de Solha gratinado com/molho de cenoura e salada de pepino e maçã ⁴
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata frita cubos no forno ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovos Mexidos com Fiambre, cogumelos e Arroz ^{1,3}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela e salada de alface ¹
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massada de Peixe com Delicias
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Leite Creme ^{1,3,7}



Sabia que...

"Alimentos apanhados na devida altura do ano têm mais tempo para amadurecer os seus compostos ativos e tornam-se muito mais saborosos."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



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 contém 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

Município de Estarreja
Semana de 21 a 25 de maio de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada á Brasileira ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e Feijão preto ^{1,6}
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau com Natas ⁴
Vegetariana	Pataniscas de legumes no forno (sem ovo) com arroz de ervilhas ¹
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Brocolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almondsgas Estufadas com massa cotevelinhos com salada de couve roxa e cenoura ^{1,3}
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de abobora e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada colorida de pescada com ovo ^{1,4,5,6,7}
Vegetariana	Salada de batata vegetariana com molho bechamel ^{1,5,6}
Salada	Salada de pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz é Valenciana
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz e salada de alface, cebola e tomate ^{1,6}
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Fruta da época



Os alimentos da época

"Devido ao tempo que levam a desenvolver-se e às condições climáticas a que estão sujeitos, os alimentos da época têm uma concentração de nutrientes maior, sobretudo de antioxidantes"

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.



Ementa



Município de Estarreja
Semana de 28 de maio a 1 de junho de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de cavala em conserva com molho de tomate, orégãos e macarrão ^{1,3,4,6}
Vegetariana	Crocante de curgete e tofu com macarrão ^{1,3,6}
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Couve Portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Coxinha de frango assada com laranja, feijão preto e arroz
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve com arroz
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Caldeirada de peixe ^{1,3,4}
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete ^{1,3,6}
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

Quinta

Sopa	
Prato	Feriado
Vegetariana	
Sobremesa	

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovos mexidos com salsicha e batata frita
Vegetariana	Caçarola de legumes
Sobremesa	Fruta da época ou gelado



Dia Mundial da Criança

"... o dia 1 de junho..., foi reconhecido às crianças, independentemente da raça, sexo, cor, religião e origem nacional e social, o direito ao afeto, amor, compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e crescerem num clima de paz e fraternidade."

<http://aprenderumacoisanovapordia.blogs.sapo.pt>



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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



Município de Estarreja
Semana de 4 a 8 de junho de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete á Bolonhesa com salada de cenoura e milho ^{1,3}
Vegetariana	Rancho (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de panga dourados com arroz de Ervilhas ^{1,4,8}
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimentos vermelho) com tofu e alface ⁶
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Noguettes no forno com molho de tomate e esparguete salteado ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Esparguete com legumes com molho de tomate ¹
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Vegetariana	Gratinado de legumes com feijão, batata frita cubos no forno ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Crema de Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de Porco asada com arroz e Batata e salada
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Salada	Alface
Sobremesa	Fruta da época



Dia de Portugal

"A 10 de junho de 1579 ou 1580, Luís Vaz de Camões morre em Lisboa, deixando para trás uma das obras que mais enalteceu as aventuras e descobertas portuguesas: Os Lusíadas. Já no século XIX, foi na figura de Camões que os liberais portugueses encontraram um símbolo para a sua luta contra a presença dos ingleses em Portugal, e que mais tarde levou à implantação da República. E foi também a figura de Camões que deu origem ao feriado que hoje celebramos a 10 de junho."

<http://querosaber.com.pt>



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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

Município de Estarreja
Semana de 11 a 15 de junho de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Alho Frances ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Figurinhas de Peixe com arroz colorido ⁴
Vegetariana	Estufado de soja com legumes e batata cozida ⁶
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa á Lavrador ^{1,3}
Vegetariana	Macarronete com feijão e tomate e legumes assados ¹
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	

Quinta

Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de Aves com massa fussili ^{1,3}
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com massa cuscuz ¹
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau Espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Salada	Alface
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}



Pimento

"O pimento é fonte de vitaminas e minerais importantes para a pele e mucosas, visão e processo de cicatrização. Procure ingerir pimentos de diferentes cores para aumentar os benefícios nutricionais. Complemente este consumo com outros tipos de produtos hortícolas. Consuma hortaliças e legumes diariamente, na sopa, e inclua-os sempre no prato."
<http://www.apn.org.pt>



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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.