



Itau Ementa

Município de Estarreja
Semana de 18 a 22 de junho de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarronete com carne de vaca picada ^{1,3}
Vegetariana	Rancho (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de pescada colorida (cenoura e brócolos) ^{1,4,8}
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimentos vermelho) e alface ⁶
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de Aves no forno com 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	Creme de Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovos Mexidos com salsicha, Batata Frita e Arroz
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina



A Super Sardinha

"A sardinha é dos alimentos mais completos ao nosso dispor, destacando-se a sua riqueza em ácidos gordos n-3, que representam um efeito protetor das doenças cardiovasculares."

Nutriciência à Mesa

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.

