



Ementa

Município de Estarreja
Semana de 21 a 25 de outubro de 2019
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de peru com macarronete e macedónia ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata frita cubos no forno ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Chili de carne de vaca com esparguete com salada de milho e cenoura raspada ^{1,3}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela ¹
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango corado com arroz de cenoura
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Massa integral

Sabia que a massa integral é muito mais rica em fibra e proteínas, promovendo uma maior saciedade do que a massa comum? Para além disso, apresenta também um maior teor de vitaminas e minerais do que a versão branca, uma vez que esta perde as suas propriedades no processo de refinação.



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.



Ementa

Município de Estarreja
Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2019
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelinhos ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e feijão preto ¹
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Paloco com natas e alface ^{4,5,6,7}
Vegetariana	Pataniscas de legumes no forno (sem ovo) com arroz de ervilhas ¹
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

Sopa	
Prato	Feriado
Vegetariana	
Sobremesa	



Halloween

O dia das bruxas, ou Halloween, festeja-se em vários países do mundo a 31 de outubro. A abóbora é um dos alimentos mais utilizados nesta altura para decoração festiva, no entanto, a abóbora pode ter diversas aplicações como sopas, purés, compotas e pastelaria. As suas pevides podem ser utilizadas também depois de torradas em granolas ou como topping de iogurtes.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 4 a 8 de novembro de 2019
ALMOÇO

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Coxinha de frango assada com laranja , batata assada e cenoura raspada ^{1,3}
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve e arroz
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tiras de calamares no forno com arroz de feijão vermelho e alface ^{1,3,4,5,6}
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Arroz de aves gratinado com couve roxa ⁷
Vegetariana	Salteado vegetariano ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de Vaca picada com esparguete e salada ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Caçarola de legumes
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}



Análise do prazo de validade

Na análise do prazo de validade de um produto alimentar, certamente já se deparou com os termos “consumir de preferência antes de...” e “consumir até”. Não se esqueça que, no primeiro caso, a partir dessa data não é expectável que a qualidade do alimento seja mantida (cor, sabor, aroma, textura), no entanto, ainda é um alimento próprio para consumo. Pelo contrário, “consumir até” significa que, após esse prazo, o alimento pode trazer consequências a nível de saúde após o seu consumo.



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.



Ementa

Município de Estarreja
Semana de 11 a 15 de novembro de 2019
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango no forno com esparguete salteado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Rancho (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Argolas de Lula douradas com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6}
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) com tofu ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de Porco assada com esparguete e cenoura raspada ^{1,3}
Vegetariana	Esparguete com legumes e molho de tomate ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bolinhos de Bacalhau com Arroz de Legumes ^{3,4}
Vegetariana	Gratinado de legumes com feijão e batata frita cubos no forno ^{1,5,6}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à Transmontana com arroz ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época



S. Martinho

No dia 11 de novembro, festeja-se o S. Martinho em Portugal. Diz o provérbio popular que “no dia de S. Martinho, pão, castanhas e vinho”. A castanha é um fruto muito nutritivo, é rica em amido e fibras, possui minerais como o potássio e o magnésio e também várias vitaminas. Pode ser consumida em cru, assada ou cozida com erva-doce mas também a acompanhar assados ou em puré.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.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.



Ementa

Município de Estarreja
Semana de 18 a 22 de novembro de 2019
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete com carne de porco picada e salada de alface e cebola ^{1,3}
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com massa cotovelinhos ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de filete de cavala com couve roxa ^{4,6}
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes ^{6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Jardineira de carnes ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Massa Primavera com feijão ^{1,8}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe a Lisbonense (Brás) com salada de Alface ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de soja ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com macarrão salteado e salada mista ^{1,3}
Vegetariana	Cuscuz com legumes ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época



Couve galega

A couve galega, também conhecida como couve do caldo verde, é rica em vitaminas (B, C, E e K) e minerais como o ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra. Para além de ser utilizada para o caldo verde, típico da culinária portuguesa, pode ser encontrada em pickles, migas de couve ou simplesmente salteada.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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.