



# Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019  
ALMOÇO

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau á Gomes Sá com salada de Alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata frita cubos no forno <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Chili de carne de vaca com esparguete <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

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



### Cor dos vegetais

Sabia que pela cor dos vegetais conseguimos saber quais as suas principais propriedades? Os vegetais verde escuro são ricos em clorofila (desintoxicante) e luteína (essencial para a visão). Os amarelos/alaranjados são ricos em vitamina C e betacarotenos (bons para a visão, pele saudável e sistema imunitário). Os vermelhos e roxos são ricos em licopeno e antocianinas (anticancerígenos e combate ao envelhecimento). Os brancos são ricos em alicina que estimula o sistema imunitário.  
Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.



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.



# Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 23 a 27 de setembro de 2019  
ALMOÇO

## Segunda

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

## Terça

Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau com natas <sup>4,5,6,7</sup>
Vegetariana	Pataniscas de legumes no forno (sem ovo) com arroz de ervilhas <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de frango
Vegetariana	Legumes à Brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



### Sal

Sabia que 5 g é a quantidade de sal que devemos ingerir por dia para reduzir o risco de doenças cardiovasculares? Em Portugal, o consumo médio de sal por pessoa é de 7,4g por dia.

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015



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>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>12</sup>Dióxido 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 30 de setembro a 4 de outubro de 2019  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Creme de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filete de cavala em conserva com molho de tomate e macarrão <sup>1,3,4,6,12</sup>
Vegetariana	Crocante de curgete e tofu com macarrão <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Coxinha de frango assada com laranja e esparguete <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve e arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Pataniscas de peixe com arroz de feijão vermelho <sup>1,3,4,5,6</sup>
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Arroz de aves gratinado <sup>7</sup>
Vegetariana	Salteado vegetariano <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Peru estufado fatiado com macarronete <sup>1,3,7,14</sup>
Vegetariana	Caçarola de legumes
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>



### Vegetarianismo

Sabia que a 1 de outubro se celebra o dia mundial do vegetarianismo? O prato da refeição vegetariana deverá conter, para ter a composição ideal, ½ prato com hortícolas/salada, ¼ com os cereais e tubérculos e ¼ do prato com as leguminosas. O tofu, seitan e tempeh podem ser utilizados em substituição das leguminosas, embora numa proporção menor por serem alimentos processados.

Fonte: A refeição vegetariana. O vegetariano; 2018. In: <http://ovegetariano.pt>



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>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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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.



# Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 7 a 11 de outubro de 2019  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Panado de frango no forno com esparguete salteado <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
Vegetariana	Rancho (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filetes de solha dourados com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,5,6</sup>
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) com tofu <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perna de frango assada com esparguete <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Esparguete com legumes e molho de tomate <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>
Vegetariana	Gratinado de legumes com feijão e batata frita cubos no forno <sup>1,5,6</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sexta

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



### Dia mundial da saúde mental

A 10 de outubro, celebra-se o dia mundial da saúde mental. Sabia que uma alimentação equilibrada e um peso adequado desempenham um papel fundamental na saúde mental? Uma boa alimentação auxilia na manutenção da memória e noutras funções do cérebro. Procure incluir nas suas refeições sopa, fruta, hortícolas/saladas e tenha sempre a água como bebida de eleição.



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>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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 inofensivos.



# Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 14 a 18 de outubro de 2019  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete com carne de vaca picada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de filete de cavala <sup>4,6</sup>
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes <sup>6,7</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Jardineira de carnes <sup>1,3,6,7</sup>
Vegetariana	Massa Primavera com feijão <sup>1,8</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau à Brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de soja <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado com macarrão salteado <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Cuscuz com legumes <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Dia mundial da alimentação

Sabia que deve ocupar ½ prato com produtos hortícolas, reservando ¼ para acompanhamentos derivados dos cereais e ¼ para a fonte proteica?

Fonte: Alimentação saudável e saúde mental. Nutrimento; 2017. In: <https://nutrimento.pt>



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>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>12</sup>Dióxido 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.