



Itau Ementa



Município de Estarreja
Semana de 6 a 10 de maio 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	Strogonoff 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	Canja ^{1,3}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{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}
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz ^{1,3,5,6}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela ¹
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Abrótea à Gomes de Sá ^{3,4}
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Dia da Europa

Sabia que no dia 9 de maio se festeja o dia da Europa para celebrar a paz e a unidade do continente europeu?



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.



Itaú Ementa



Município de Estarreja
Semana de 13 a 17 de maio 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
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,3,4,6}
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	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à Brasileira ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão ^{1,3}
Salada	Salada de cenoura e couve roxa
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}
Salada	Salada de pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango
Vegetariana	Tofu grelhado Arroz branco ^{1,6}
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Cereja

As cerejas, uma vez que contêm muita água e potássio, têm uma ação diurética. São ricas em cálcio, ferro e vitamina C. São consumidas ao natural, mas também ficam bem em tartes ou pratos com carne de caça, aves ou pato. Combinam também com chocolates, compotas e bebidas.

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, 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.



Itau Ementa



Município de Estarreja
Semana de 20 a 24 de maio de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}
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	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Coxinha de frango assada com laranja e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve e arroz
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peixe à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
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	Creme de abóbora
Prato	Ovos mexidos com salsichas e massa espiral ^{1,3,5,6,7,9,10}
Vegetariana	Salteado vegetariano ^{1,6}
Salada	Salada de pepino e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Empadão de pescada ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Vegetariana	Caçarola de legumes
Salada	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}



Rotulagem

Sabia que, na rotulagem dos alimentos, a lista de ingredientes descreve a composição do alimento por ordem decrescente da quantidade usada na sua formulação? Significa que deve evitar alimentos que tenham gorduras ou açúcares nos primeiros ingredientes.



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.



Itau Ementa



Município de Estarreja
Semana de 27 a 31 de maio de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca ^{1,3,7}
Vegetariana	Rancho (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹
Salada	salada de cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pá de porco assada com laranja, arroz e salada
Vegetariana	Esparguete com legumes e molho de tomate ^{1,3,12}
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura) ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época



Dia Mundial da Criança

Sabia que o dia mundial da criança é festejado em vários países, mas que a data de comemoração difere de país para país? Em Portugal é celebrado no dia 1 de junho e são feitas atividades dedicadas às crianças por todo o país.



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, 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 3 a 7 de junho de 2019
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes ^{6,7}
Salada	Alho-francês, cenoura e milho
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

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	Arroz de peixe com delícias ^{1,2,3,4,6}
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de soja ⁶
Salada	Feijão-verde, couve-flor e repolho cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

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



Leguminosas

Sabia que demolhar leguminosas e cereais integrais contribui para reduzir o conteúdo de anti-nutrientes, que reduzem a absorção de nutrientes, como o ferro, cálcio e o zinco e ainda ajuda à sua digestão? Deve incluir diariamente na sua alimentação 1 a 2 porções de leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas) ou frescas (ervilhas, favas).



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, 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.



Itau Ementa



Município de Estarreja
Semana de 10 a 14 de junho de 2019
Almoço

Segunda

Sopa

Prato

Feriado

Vegetariana

Sobremesa

Terça

Sopa

Creme de cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}

Prato

Strogonoff 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

Canja^{1,3}

Prato

Douradinhos no forno com arroz de ervilhas^{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}

Salada

Salada de alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa

Fruta da época

Quinta

Sopa

Sopa de couve lombarda^{1,3,5,6,7,8,12}

Prato

Ovos mexidos com fiambre e arroz^{1,3,5,6}

Vegetariana

Massa com feijão branco, tomate e beringela¹

Salada

Salada de cenoura, beterraba e tomate

Sobremesa

Fruta da época

Sexta

Sopa

Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,12}

Prato

Abrótea à Gomes de Sá^{3,4}

Vegetariana

Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete)^{1,6,8,11}

Salada

Salada de alface e pepino

Sobremesa

Leite creme^{1,3,6,7,8,12}



Festas de Santo António

Com um cheiro a verão no ar, as Festas de Lisboa enchem de animação os recantos mais típicos da cidade durante todo o mês de junho. É no dia 13 deste mês que sai à rua a procissão em honra de Sto. António, padroeiro da cidade de Lisboa, com fama de casamenteiro.

Fonte: Festas de Lisboa. Turismo de Portugal; 2013. In: www.visitportugal.com



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.



Itau Ementa



Município de Estarreja
Semana de 17 a 21 de junho 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
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,3,4,6}
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	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à Brasileira ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão ^{1,3}
Salada	Salada de cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	
Prato	
Vegetariana	Feriado
Salada	
Sobremesa	

Sexta

Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango
Vegetariana	Tofu grelhado Arroz branco ^{1,6}
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Frutos vermelhos

Os frutos vermelhos ou silvestres, como as amoras, as framboesas, as groselhas, os mirtilos e os morangos, típicos da altura do verão, são ricos em antioxidantes que ajudam a proteger o organismo do stress e dos efeitos nefastos de uma vida agitada. Como são ricos em vitaminas do complexo B, potássio e vitamina C reforçam o sistema imunitário.

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, 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.