



Itau Ementa



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

Segunda

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

Terça

Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Sobremesa	

Quarta

Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Sobremesa	



Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pataniscas de Peixe com arroz de Legumes ^{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 cenoura raspada ^{1,3}
Vegetariana	Cuscuz com legumes ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época



Natal

Sabia que, em Portugal, a tradição dos pratos de Natal varia de região para região? Na noite de consoada, o bacalhau e o polvo imperam por todo o país. Já no almoço de natal, em Trás-os-montes e alto douro, começam com uma canja de galinha, seguida de um assado de peru, leitão ou porco. Entre Douro e Minho, come-se a “roupa velha”, nas Beiras e Estremadura, serve-se o cabrito assado, no Alentejo é preparado um peru com recheio de carnes e enchidos alentejanos e no Algarve também o peru assado aparece na mesa. Na ilha da Madeira já a consoada se afasta das tradições do continente, servindo-se as espetadas típicas da ilha. Nos Açores a galinha é a grande estrela, sendo servida assada, guisada ou em canja.



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 30 de dezembro de 2019 a 3 de janeiro de 2020
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
Prato
Vegetariana
Sobremesa

Quarta

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa



Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Chili de carne de vaca com esparguete e milho doce ^{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 e alface
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}



Passagem de ano

Sabia que a tradição de comer uvas passas com as 12 badaladas da meia noite na passagem de ano começou em Madrid, no século XIX? Os espanhóis só celebravam o dia de reis, a 6 de janeiro, e quando as autoridades os obrigaram a festejar a passagem de ano, quiseram gozar com os franceses e alemães que comiam uvas nesta altura e, em forma de protesto, trocaram as uvas frescas pelas uvas passas. Apesar de poderem constituir um bom snack, é preciso atenção no momento da escolha, uma vez que em algumas frutas desidratadas existe adição de bastante açúcar.



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 6 a 10 de janeiro de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelinhos e couve roxa ^{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	Bacalhau com natas e salada de alface e beterrada ^{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 e alface ^{1,3,4}
Vegetariana	Salada de batata vegetariana com molho bechamel ^{1,5,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango com salada mista
Vegetariana	Legumes à Brás ^{1,3,5,6,7,9,10}
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Dia de Reis

Sabia que no bolo rei, a côdea simboliza o ouro, as frutas a mirra e o aroma o incenso? Segundo a lenda, um artesão terá ouvido os Reis Magos a conversar sobre quem seria o primeiro a entregar a prenda ao Menino e terá construído um bolo com uma fava escondida. O Rei Mago que encontrasse a fava seria o primeiro a entregar a prenda.



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 13 a 17 de janeiro de 2020 ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de cavala em conserva com molho de tomate , macarrão e alface ^{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 e esparguete e legumes ^{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	Figurinhas de peixe 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 e macedónia de lagumes ⁷
Vegetariana	Salteado vegetariano ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de porco estufada fatiada com macarronete e couve roxa ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Caçarola de legumes
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}



Chocolate negro

Sabia que o chocolate negro com um teor de cacau superior a 70% traz benefícios para a saúde? Contribui para melhorar o bem-estar, promove o bom humor, tem um efeito antioxidante e aumenta os níveis de saciedade.



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 20 a 24 de janeiro de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Panado de porco no forno com esparguete salteado com legumes ^{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	Filetes de solha dourados com arroz de ervilhas e cenoura raspada ^{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 frango assada com esparguete e salada de couve roxa e alface ^{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	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface ^{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



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



Leguminosas

Sabia que o feijão verde e a ervilha de quebrar não fazem parte do grupo das leguminosas? Pertencem ao grupo dos hortícolas.

No grupo das leguminosas encontramos o feijão, a ervilha, a fava, o grão, as lentilhas e o tremoço (leguminosas grão) e também a soja e o amendoim (leguminosas oleaginosas).



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 27 a 31 de janeiro de 2020 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}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

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

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com Arroz de macedónia e cenoura raspada ^{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 ^{1,3}
Vegetariana	Cuscuz com legumes ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época



Pequeno-almoço

Durante a noite ficamos várias horas sem comer. É no pequeno-almoço que vamos repor a energia e nutrientes que foram gastos durante o sono para a recuperação do organismo pelo que não devemos sair de casa sem comer esta refeição.

O pequeno-almoço deve ser composta por uma proteína (leite e iogurtes de vaca ou vegetais, queijo, ovo ou tofu, p.ex.), hidratos de carbono complexos (cereais integrais) e fruta.



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



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.