



## 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>
Salada	Salada de alface e tomate
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>
Salada	Alho-francês, cenoura e milho
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	Potas estufadas com arroz <sup>14</sup>
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de soja <sup>6</sup>
Salada	Feijão-verde, couve-flor e repolho cozidos
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>
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época



### Curgete

A curgete é um alimento de reduzido valor energético: 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. Contribui muito para a ingestão de minerais, sobretudo com potássio, magnésio e ferro; ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C. A curgete coze-se e é utilizada com ou sem pele, como acompanhamento de pratos de carne, em sopas e em purés.



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.



## 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	Strogonoff 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	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas <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>
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massada de peixe <sup>1,3,4,7,14</sup>
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) <sup>1,6,8,11</sup>
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



### Alho

O alho é um bolbo constituído por vários dentes, cobertos por uma fina camada de cor branca (alho-branco), rosa-pálido (alho-rosa), ou roxa-viva (alho-roxo). Exala cheiro característico, devido à presença de um composto sulfuroso que, em contacto com o ar, se decompõe numa substância de odor forte e persistente. A colheita dura é geralmente, de abril a julho, e é nesta altura que surge no mercado.

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.



# Itau Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 4 a 8 de março 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>
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa



## Quarta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Feijoada à Brasileira <sup>1,3,6,7</sup>
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão <sup>1,3</sup>
Salada	Salada de cenoura e couve roxa
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>
Salada	Salada de pepino e tomate
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	Tofu grelhado Arroz branco <sup>1,6</sup>
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



É Carnaval!

O Carnaval de Torres Vedras arrega-se de ser o mais português dos carnavais. Matrafonas, Zés Pereiras e cabeçudos desfilam pelas ruas. As referências à existência do Carnaval vêm do tempo de D. Sebastião, numa alusão a uns jovens que pregavam partidas com um galo.



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. 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.



## 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>
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho
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 puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Peixe à brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete <sup>1,3,6</sup>
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Ovos mexidos com salsichas e massa espiral <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>
Vegetariana	Salteado vegetariano <sup>1,6</sup>
Salada	Salada de pepino e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Empadão de pescada <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
Vegetariana	Caçarola de legumes
Salada	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>



### Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.



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.



## Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca <sup>1,3,7</sup>
Vegetariana	Rancho (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1</sup>
Salada	salada de cenoura e milho
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>
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Nuggets de frango no forno com molho de tomate e esparguete salteado <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Vegetariana	Esparguete com legumes e molho de tomate <sup>1,3,12</sup>
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
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>
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
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	Perna de porco assada com arroz e salada
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes <sup>1,6,8,11</sup>
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época



### Atum

O atum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O atum é rico em proteínas (cerca de 25 por cento da sua composição). Cada cem gramas de peixe cobrem cerca de metade das nossas necessidades diárias de proteínas.



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.