

# Ementa

Município de Estarreja

Semana de 25 a 29 de março 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>
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



### Couves

As couves são hortaliças originárias da Europa e crescem, de forma espontânea, em algumas ilhas do Mediterrâneo. As mais frequentes em Portugal são a couve-tronchuda ou portuguesa, a couve-galega, o lombardo, o repolho (incluindo o coração-de-boi), a couve-roxa, a couve-de-bruxelas, os brócolos, a couve-flor e a couve-rábano. As couves têm um baixo valor energético, cerca de 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. São ricas em vitaminas B e C e em sais minerais.



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>



### Frutas

Os frutos comestíveis das diversas espécies de plantas e árvores têm a designação de "fruta". Formados a partir da flor, têm em comum o facto de serem ricos em fibras alimentares, água e vitaminas, mas pobres em proteínas e gorduras. Geralmente, contêm açúcares e devido ao seu sabor doce, costumam consumir-se no final das refeições. Em regra, são uma fonte privilegiada de ácido ascórbico, sais minerais e celulose. Alguns frutos coloridos contêm uma elevada concentração de caroteno e são a principal fonte desta provitamina na nossa alimentação.



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 8 a 12 de abril 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	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>
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

## 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>



### Sal

o sal foi utilizado, durante muito tempo, para conservar os alimentos perecíveis. Devido ao aparecimento de novas técnicas de conservação, perdeu, em grande parte, essa função. Atualmente, é utilizado, sobretudo, como tempero. O sal, grosso ou de mesa, é composto por cloreto de sódio (cloro e sódio) que se encontra, no seu estado natural, sob a forma de sal marinho ou de sal-gema (sal das minas). Apesar de não ser o único componente do sal, é o sódio que está na origem dos problemas causados pelo seu consumo excessivo.



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.

# Itau Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 15 a 19 de abril 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>
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	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	



### Folar da Páscoa

Embora haja uma grande variedade de bolos folares, todos eles associados à Páscoa, o mais popular é feito de uma massa seca e doce, com um suave travo a canela e ervas aromáticas, que se destaca por ter por cima um ou mais ovos cozidos e por se apresentar muito luzidio. As madrinhas oferecem, no Domingo de Páscoa, um folar aos afilhados.



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.

# Itau Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 22 a 26 de abril de 2019  
Almoço



## 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	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	



## 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



### Cravos de Abril

O cravo vermelho tornou-se o símbolo da Revolução de Abril de 1974. Segundo se conta, foi Celeste Caeiro, que trabalhava num restaurante na Rua Braancamp de Lisboa, que iniciou a distribuição dos cravos vermelhos pelos populares que os ofereceram aos soldados. Estes colocaram-nos nos canos das espingardas. Por isso se chama ao 25 de Abril de 74 a "Revolução dos Cravos".

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.



# Itaú Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 29 de abril a 3 de maio 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>
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
Prato
Vegetariana
Sobremesa



## 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



### Sustentabilidade

Sabia que ao optar por substituir a carne/peixe/ovos por leguminosas em algumas das suas refeições contribui para uma maior sustentabilidade ambiental?



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.