

Ementa

Município de Estarreja
Semana de 25 a 29 de março 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	Arroz de filete de cavala ^{4,6}
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	Potas estufadas com arroz ¹⁴
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



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: 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.



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	Massada de peixe ^{1,3,4,7,14}
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}



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: 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 8 a 12 de abril 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	Bacalhau com natas ^{4,5,6,7}
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}



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: 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 15 a 19 de abril de 2019
Almoço



Segunda

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de cavala em conserva com molho de tomate e macarrão ^{1,3,4,6,12}
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	
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: 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 22 a 26 de abril 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

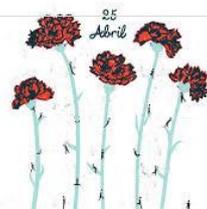
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de solha dourados com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6}
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) com tofu ⁶
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Nuggets de frango no forno com molho de tomate e esparguete salteado ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
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	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	



Sexta

Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de porco assada com arroz e salada
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
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: 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.



Ementa

Município de Estarreja
Semana de 29 de abril a 3 de maio 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	Arroz de filete de cavala ^{4,6}
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
Prato
Vegetariana
Sobremesa



Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Potas estufadas com arroz ¹⁴
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



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: 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.