



Ementa

Município de Estarreja
Semana de 3 a 7 de abril de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,5,6,12}
Salada	alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve saloia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz à Valenciana ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}
Salada	pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Gratinado de macarrão com carne de vaca ^{1,3,7}
Salada	cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou doce ^{1,3,6,7,8,11,12,13}

Quinta

Sopa	Sopa de grão com feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada no forno com salada russa ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa Primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de carnes (peito de frango e porco) ^{5,6}
Salada	cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época



Quanto tempo demoramos a ingerir os alimentos?

Por vezes sente-se enfiado e não percebe porquê. Sabia que, tal como os nabos, as cenouras são dos legumes que mais demoramos a digerir. Aproximadamente 50 minutos. (<http://lifestyle.sapo.pt/>)



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

Município de Estarreja
Semana de 10 a 14 de abril de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa de atum ^{1,3,4,5,6}
Salada	milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pá de porco assada fatiada com arroz ^{5,6,12}
Salada	alface e milho
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à Bolonesa ^{1,3,5,6}
Salada	cenoura e pepino
Sobremesa	Fruta da época ou doce ^{3,7,8,12}

Quinta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango corado com batata ^{5,6}
Salada	beterraba e milho
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	
Prato	
Salada	
Sobremesa	



Páscoa

É tradição popular da Páscoa em Portugal, oferecer-se uma prenda aos afilhados. É costume os padrinhos oferecerem um foliar aos afilhados que por sua vez devem entregar, no Domingo de Ramos, um ramo de oliveira ao padrinho ou um ramo de violetas à madrinha. O foliar tem vindo a ser substituído, no entanto, pela oferta de pão-de-ló, amêndoas ou dinheiro. <http://pt.blastingnews.com>



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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

Município de Estarreja
Semana de 17 a 21 de abril de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas) ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Salmão com batata e ervilhas ⁴
Salada	alface
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff misto com massa ^{1,3,5,6,7,8,11}
Salada	Fruta da época
Sobremesa	Fruta da época ou doce ^{1,3,7,12}

Quinta

Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de pescada dourado com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Salada	alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época ou doce ^{1,3,7,12}

Sexta

Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à Lavrador ^{1,3,5,6,7,9,12}
Sobremesa	Fruta da época



Tome nota!

Os assados e os grelhados são boas técnicas de cozinha: a qualidade nutricional das proteínas não se altera e a crosta que se forma retém grande parte dos nutrientes. (Uma especialista em nutrição no supermercado, Patrícia Nunes)



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.