

Itau Ementa

Cantina Municipal
Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarronete com carne de vaca picada ^{1,3}
Vegetariana	Rancho (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de pescada com arroz de legumes (cenoura e brócolos) ^{1,4,8}
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimentos vermelho) com tofu e alface ⁶
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate e esparguete salteado ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Esparguete com legumes com molho de tomate ¹
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Vegetariana	Gratinado de legumes com feijão, batata frita cubos no forno ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Creme de Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango estufado à Primavera com arroz
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Salada	Feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta da época



Sabia que?

"Comer relaxado e sentado: ajuda a relaxar o sistema digestivo e facilita a digestão."
Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam



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

Cantina Municipal
Semana de 5 a 9 de março de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de atum com ervilhas e milho ⁴
Vegetariana	Estufado de soja com legumes e batata cozida ⁶
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarrão com frango e legumes estufados ^{1,3}
Vegetariana	Macarronete com feijão e tomate e legumes assados ¹
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,4}
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas com arroz ^{1,6}
Salada	Salada de alface, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à Lavrador ^{1,3}
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com massa cuscuz ¹
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	couve Galega ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de paloco gratinado com molho branco e batata ensalsada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Salada	Salada de couve roxa, pepino e maçã
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}



Sementes de cânhamo

"Devido ao seu teor de arginina, previnem a tensão elevada. O seu teor de ácido gamalinolênico está associado à diminuição de processos inflamatórios no sistema cardiovascular. Como usar: em sopas, saladas e granolas, com iogurte, integradas em bolos, panquecas ou muffins."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



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

Cantina Municipal
Semana de 12 a 16 de março de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete com carne picada ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com massa cotovelinhos ^{1,3}
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa de peixe (filete de solha) ^{1,3,4}
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes ^{1,6}
Salada	Alho-francês, cenoura e milho cozidos
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à Portuguesa
Vegetariana	Massa primavera com feijão ^{1,8}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de filete de cavala com legumes ^{4,6}
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas, rebentos de soja e amêndoa ^{6,8}
Salada	Couve-flor, feijão-verde e repolho cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho (base de batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com esparguete salteado ^{1,3}
Vegetariana	Cuscuz de legumes ¹
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época



Mastigue devagar

"Coma com calma, mastigando muito bem a cada garfada, com movimentos espirálicos, rodando os maxilares de uma forma circular para que todos os dentes atuem sobre os alimentos e estes se misturem adequadamente com a saliva, uma substancia essencial no processo de digestão"

Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam



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.



Ementa

Cantina Municipal
Semana de 19 a 23 de março de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz alegre (macedônia e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas e milho com seitan ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Guisado de carne de porco com grão de bico, batata e legumes
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de atum ⁴
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata frita cubos no forno ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango estufado com massa espiral ^{1,3}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela e salada de alface ¹
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	grão e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão com arroz de cenoura e feijão-verde
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}



Sabia que?

"De uma forma geral, os alimentos de cada época são ricos nos nutrientes de que precisamos nessa mesma estação, fortalecendo-nos o sistema imunitário e ajudando-nos a combater algumas doenças, como constipações. Se seguirmos uma alimentação que respeita a época dos alimentos, acabamos por ter mais variedade nas nossas refeições e por fazer pratos mais completos do ponto de vista nutricional."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



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

Cantina Municipal
Semana de 26 a 30 de março de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	abóbora e 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 soja ^{1,6}
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixes e ervilhas ⁴
Vegetariana	Pataniscas de legumes no forno (sem ovo) com arroz de ervilhas ¹
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes ^{1,3}
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau gratinado com creme ^{1,4,5,6,7}
Vegetariana	Salada de batata vegetariana com molho bechamel ^{1,5,6}
Salada	Salada de pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	
Prato	
Vegetariana	
Salada	
Sobremesa	



Feijão azuki

"Rico em fibras que ajudam a regular o transito intestinal e que permitem a normalização dos níveis de colesterol no sangue. O molibdênio presente no feijão azuki tem a capacidade de ajudar à desintoxicação do fígado."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida



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

Cantina Municipal
Semana de 2 a 6 de abril de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de cavala em conserva com molho de tomate, orégãos e macarrão ^{1,3,4,6}
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	Curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de frango assada com laranja, feijão preto e arroz
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve com arroz
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	couve portuguesa e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada colorida de peixe com ovo cozido e ervas aromáticas ^{1,3,4}
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete ^{1,3,6}
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷

Quinta

Sopa	legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de aves, Cenoura e couve branca em juliana cozidas com curgete
Vegetariana	Arroz com soja e legumes no forno ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de abrótea panado no forno com salada Camponesa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Caçarola de legumes
Sobremesa	Fruta da época



Em 2018 Fomente o Consumo dos Alimentos Sazonais!

"O alimento sazonal, é um alimento fresco, que se encontra disponível localmente e em condições de maturação adequadas para o consumo. Estes alimentos têm um custo económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora 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.



Ementa

Cantina Municipal
Semana de 9 a 13 de abril de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarronete com carne de vaca picada ^{1,3}
Vegetariana	Rancho (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de pescada crocante com arroz de legumes (cenoura e brócolos) ^{1,4,8}
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimentos vermelho) com tofu e alface ⁶
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate e esparguete salteado ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Esparguete com legumes com molho de tomate ¹
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Vegetariana	Gratinado de legumes com feijão, batata frita cubos no forno ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Creme de Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango estufado à Primavera com arroz
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Salada	Feijão-verde cozido
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.



Ementa

Cantina Municipal
Semana de 16 a 20 de abril de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de atum com ervilhas e milho ⁴
Vegetariana	Estufado de soja com legumes e batata cozida ⁶
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarrão com frango e legumes estufados ^{1,3}
Vegetariana	Macarronete com feijão e tomate e legumes assados ¹
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,4}
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas com arroz ^{1,6}
Salada	Salada de alface, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à Lavrador ^{1,3}
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com massa cuscuz ¹
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	couve Galega ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de solha gratinado com molho de cenoura e batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Salada	Salada de couve roxa, pepino e maçã
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}



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.