



# Itau Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 1 a 5 de janeiro de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa  
Prato  
Vegetariana  
Sobremesa

Feliz  
Ano Novo !!!

## Terça

Sopa  
Prato  
Vegetariana  
Salada  
Sobremesa

## Quarta

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

## Quinta

Sopa 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, batata frita cubos no forno<sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>  
Salada Salada de cebola, tomate e orégãos  
Sobremesa Gelatina de morango<sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sexta

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



### Mirtilos

"As suas antocianinas ajudam a reduzir a pressão arterial e a diminuir o risco de problemas cardiovasculares. Os antioxidantes dos mirtilos ajudam a desacelerar o envelhecimento precoce e alguns processos cancerígenos e ajudam a prevenir o diabetes tipo 2."

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: <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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 janeiro de 2018  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

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



### Aveia

"O Beta-glucano presente na aveia contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue."

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: <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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 janeiro de 2018  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

Sopa	espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Feijoadà à Infantil
Vegetariana	Massa primavera com feijão <sup>1,8</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

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



### Açaí

"Devido ao seu alto teor de polifenóis, combate a proliferação de alguns tipos de cancro, nomeadamente de leucemia. Devido ainda aos seus antioxidantes e à presença de ácido oleico, pode proteger as células do cérebro, melhorando as funções cognitivas e motoras, podem ainda tratar a síndrome metabólica."

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: <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.



# Itau Ementa

Município de Estarreja  
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

Sopa	penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata frita cubos no forno <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

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



### Sabia que?

"Os cereais integrais, são hidratos de carbono de absorção lenta, ricos em fibras, vitaminas e minerais. Alguns bons exemplos: arroz integral, millet, cevada, trigo-sarraceno, aveia, milho..."  
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: <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 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	abóbora e 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 soja <sup>1,6,8</sup>
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

Sopa	couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Rojões à Portuguesa com arroz
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz e salada de alface, cebola e tomate <sup>1,6</sup>
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Fruta da época



*Couves-de-bruxelas*

*"Contêm glucosinolatos e substâncias ricas em enxofre com capacidades desintoxicantes. São excelentes fontes de vitaminas A, C, manganês e fitonutrientes que ajudam a proteger o organismo do stress oxidativo e das mutações indesejadas no ADN."*

*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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</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 5 a 9 de fevereiro de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filete de cavala em conserva com molho de tomate, orégãos e macarrão <sup>1,3,4,6</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	Curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salada colorida de peixe com ovo cozido e ervas aromáticas <sup>1,3,4</sup>
Vegetariana	Salteado de beringela, courgete, pimento e lentilhas com esparguete <sup>1,3,6</sup>
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>

## Quinta

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

## Sexta

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



### Vegetais

"Fonte de fibras, vitaminas, sais minerais, água e enzimas. Alguns bons exemplos: Vegetais redondos e doces, vegetais verdes amargos e raízes: abóbora, cebolas, couves, brócolos, grelos, nabijas, rabanetes, entre muitos outros."

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: <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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 12 a 16 de fevereiro de 2018  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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



## Quarta

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

## Quinta

Sopa	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, batata frita cubos no forno <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sexta

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



### Sabia que?

"Uma substância libertada através do processo de mastigação de agriões (PEITC) tem a capacidade de prevenir o desenvolvimento de cancro do pulmão induzido pelo consumo de tabaco. É uma boa fonte de fibras, potássio, proteínas, cálcio, magnésio, folato e vitaminas A, B6 e C."  
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: <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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 19 a 23 de fevereiro de 2018  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

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



Evite saltar refeições ou comer fora de horas  
"É particularmente importante comer o almoço a horas regulares, uma vez que é a hora de almoço que regulamos os níveis de glicemia para todo o dia."  
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: <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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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.