



Itau Ementa



Município de Estarreja
Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020
ALMOÇO

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 | Coxas de Frango com macarronete e macedónia ^{1,3,7,14} |
| Vegetariana | Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quarta

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| 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} |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quinta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Chili de carne de vaca com esparguete ^{1,3} |
| Vegetariana | Massa com feijão branco, tomate e beringela ¹ |
| Sobremesa | Fruta da época |

Sexta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Salada quente de massa espiral com lascas de solha, brócolos, couve flor e pimento vermelho ^{1,3,4} |
| Vegetariana | Soja grossa estufada couve branca, couve-flor e feijão verde com massa espiral ^{1,6} |
| Sobremesa | Maçã golden (GELATINA) |



Pepino

Sabia que deve evitar a ingestão do pepino quando este está flexível? A maleabilidade do pepino é indicadora da perda de água.

O pepino é um vegetal pobre em calorias, rico em água, minerais e antioxidantes.



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 10 a 14 de fevereiro de 2020
ALMOÇO

Segunda

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Ovos mexidos com cogumelos e legumes com massa farfalle ^{1,3,6} |
| Vegetariana | Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) e massa farfalle ^{1,6,10,11} |
| Sobremesa | Laranja |

Terça

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Creme de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Meia desfeita de Paloco ⁴ |
| Vegetariana | Empadão de legumes (vegan) com arroz de ervilhas |
| Sobremesa | Aletria ^{1,3,7} (FRUTA DA ÉPOCA) |

Quarta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Massa estufada com frango e grão (cenoura, repolho e couve de Bruxelas) ^{1,3} |
| Vegetariana | Penne com grão, alho-francês, pimento e cenoura em molho de tomate e macarrão ^{1,3} |
| Sobremesa | Pera |

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} |
| Sobremesa | Fruta da época |

Sexta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Arroz de frango |
| Vegetariana | Legumes à Brás ^{1,3,5,6,7,9,10} |
| Sobremesa | Leite creme ^{1,3,6,7,8,12} |



Cebola

A cebola constitui a base da maior parte dos pratos da gastronomia portuguesa. Para além disso, é também muito utilizada crua, em saladas.

Possui um valor energético baixo e é rica em enxofre e vitamina C. Por ser rica nesta vitamina é importante o seu consumo em cru uma vez que a vitamina C se destrói com o calor.

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, ¹¹Sementes de sésamo, 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 17 a 21 de fevereiro de 2020
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} |
| Vegetariana | Crocante de curgete e tofu com macarrão ^{1,3,6} |
| 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 batata |
| Vegetariana | Feijão preto estufado com cenoura e couve e arroz |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quarta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Salada de massa colorida com grão de bico, brócolos, cenoura, milho e pescada ^{1,3,4} |
| Vegetariana | Massa espiral com cogumelos, cenoura e brócolos e grão-de-bico assado ¹ |
| Sobremesa | Maçã golden |

Quinta

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| Sopa | Creme de abóbora |
| Prato | Arroz de aves gratinado ⁷ |
| Vegetariana | Salteado vegetariano ^{1,6} |
| Sobremesa | Fruta da época (ALETRIA) |

Sexta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Hambúrguer de aves no forno com macarronete e cenoura raspada ^{1,3,6} |
| Vegetariana | Macarrão com legumes ¹ |
| Sobremesa | Pera |



Vitaminas

Sabia que alimentos como a fruta e hortícolas devem ser consumidos também em cru (e não apenas em sopas e purés de fruta), uma vez que deste modo conservam a maior parte das suas vitaminas? Algumas vitaminas são hidrossolúveis, o que significa que, num contacto prolongado entre o alimento e a água, como na cozedura, estas vitaminas tendem a passar do alimento para o meio aquoso, empobrecendo o teor vitamínico do alimento. Para além disso, algumas vitaminas ainda são destruídas pelo calor (termolábeis).



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 24 a 28 de fevereiro de 2020
ALMOÇO

Segunda

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Massa com ovo, ervilhas, cogumelos e pimento ^{1,3,6} |
| Vegetariana | Gratinado de cogumelos cenoura, couve-flor e repolho com massa farfalle ^{1,6} |
| Sobremesa | Laranja |

Terça

| |
|-------------|
| Sopa |
| Prato |
| Vegetariana |
| Sobremesa |



Quarta

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Perna de frango assada com esparguete ^{1,3} |
| Vegetariana | Esparguete com legumes e molho de tomate ^{1,3} |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quinta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Bacalhau com molho branco gratinado ^{3,4} |
| Vegetariana | Gratinado de legumes com feijão e batata frita cubos no forno ^{1,5,6} |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} |

Sexta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Carne de porco assada com arroz de tomate |
| Vegetariana | Feijão branco estufado cenoura, couve-de-bruxelas e repolho com arroz branco |
| Sobremesa | Maçã starking |



Carnaval

O Carnaval normalmente envolve uma festa pública e/ou desfile combinando alguns elementos circenses, máscaras e uma festa de rua pública. As pessoas usam trajes durante muitas dessas celebrações, permitindo-lhes perder a sua individualidade quotidiana e experimentar um sentido elevado de unidade social.

É extremamente comum o consumo de alimentos que estão proibidos durante a quaresma (como o álcool e a carne).



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 2 a 6 de março de 2020
ALMOÇO

Segunda

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas com esparguete e ervas de Provença ^{1,3,6,12} |
| Vegetariana | Massa estufada com soja e legumes com massa cotovelinhos ^{1,3,6} |
| Sobremesa | Maçã golden |

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} |
| 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 ^{1,8,12} |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quinta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Abrótea gratinada com molho de tomate e arroz branco ⁴ |
| Vegetariana | Salada de legumes grelhados e grão de bico com arroz branco ^{1,6} |
| 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} |
| Sobremesa | Fruta da época |



Vitamina B12

A vitamina B12 tem um papel fundamental na formação das células sanguíneas e para a manutenção da integridade da mielina das células nervosas. Défices desta vitamina podem dar origem a anemia, fadiga, perda de apetite e demência.

Está naturalmente presente apenas em alimentos de origem animal pelo que pessoas com uma dieta estritamente vegetariana devem procurar um profissional de saúde para não correrem o risco de terem uma dieta desajustada nesta vitamina.



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.