



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE ESTARREJA
Semana de 14 a 18 de setembro de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa

Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa

Bom regresso.

Quarta

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa

Quinta

Sopa Sopa de couve lombarda^{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

Sexta

Sopa Sopa de espinafres^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Salada quente de massa espiral com lascas de arinca, 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



Favas

As favas são leguminosas que nascem dentro de uma vagem e são usadas tanto na culinária, como na medicina natural.

Ricas em amido, nutriente que fornece energia ao organismo, a fava ainda possui taxas altas de ferro, vitaminas do complexo B e magnésio. É também rica em potássio, mineral que é responsável por controlar a pressão arterial, pelo que evita problemas cardíacos e ameniza o stress e a irritação diária.

As favas podem ser consumidas em sopas, saladas ou guisados.

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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

FIT GE v1.0.11 15/09/2020 15:23





Itau Ementa



MUNICÍPIO DE ESTARREJA
Semana de 21 a 25 de setembro 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 bacalhau ⁴
Vegetariana	Empadão de legumes (vegan) com arroz de ervilhas
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}

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}



Doença de Alzheimer

No dia 21 de setembro é assinalado o dia da doença de Alzheimer.

Sabia que um estilo de vida saudável, e em particular um bom estado nutricional ao longo do ciclo de vida, podem ter um importante papel na prevenção e progressão desta doença?



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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rijas, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Itaú Ementa



MUNICÍPIO DE ESTARREJA
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro 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 migas de arinca ^{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

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



Vegetarianismo

Sabia que existem diferentes graus de vegetarianismo?

Os ovovegetarianos consomem ovos e leite e derivados; os ovovegetarianos consomem apenas ovos e os lactovegetarianos apenas leite e derivados. Os vegetarianos estritos não consomem qualquer produto animal e os vegans, para além disso, evitam também vestuário com origem animal, assim como, produtos de cosmética ou limpeza que tenham sido testados ou com componentes de animais.

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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

FIT GE v1.0.11 15/09/2020 15:23





Itau Ementa



MUNICÍPIO DE ESTARREJA
Semana de 5 a 9 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa

Prato

Feriado

Vegetariana

Sobremesa

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 tofu⁶

Sobremesa Fruta da época

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 à gomes de sá^{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 starring



Implantação da República

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.

Na altura, já todos esperavam esta revolução porque o país encontrava-se em grande instabilidade. Os republicanos tinham por objetivo criar um governo que acabasse com as desigualdades sociais, sendo um governo do povo para o povo!

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

FIT GE v1.0.11 15/09/2020 15:23





Itau Ementa



MUNICÍPIO DE ESTARREJA Semana de 12 a 16 de outubro 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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

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



Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

A melhor forma de nos tornarmos saudáveis é mudarmos pequenos hábitos pouco a pouco.

Assim, podemos começar por: 1) beber mais água; 2) aumentar o consumo de leguminosas e 3) aumentar o consumo de fruta e hortícola.



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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.