



Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Figurinhas de pescada com arroz colorido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,12,14}
Vegetariana	Estufado de soja com legumes e batata cozida ⁶
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à Lavrador ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Macarronete com feijão e tomate e legumes assados ^{1,3,7,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum com massa fusilli e milho ^{1,3,4}
Vegetariana	Salada de grão com massa cuscuz ^{1,12}
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ⁶
Salada	Salada de couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Bacalhau com natas ^{4,5,6,7}
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}



Enriquecer as receitas com cogumelos

"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à Mesa

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, 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.



Município de Estarreja
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Almoço



Segunda

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

Terça

Sopa	Creme de Legumes ^{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}
Salada	Alho-francês, cenoura e milho
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}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tiras de Potas estufadas com arroz ¹⁴
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de soja ⁶
Salada	Feijão-verde, couve-flor e repolho cozidos
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}
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época



O segredo da couve-galega:

"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"

Nutriciência à mesa



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.



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	Peru Estufado com macarronete e macedónia ^{1,3,7,14}
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja ^{1,3}
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}
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz ^{1,3,5,6}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela ¹
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	
Prato	
Vegetariana	Feriado
Salada	
Sobremesa	



Ervas aromáticas como aliado na cozinha:

"a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar a saúde de forma duplamente positiva. Não só conferem sabor, aroma e cor às refeições, permitindo a redução de adição de sal, como são fornecedores de fibra, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), e são excelentes fontes de compostos antioxidantes naturais."

Nutriciência à mesa

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.



Município de Estarreja
Semana de 8 a 12 de outubro de 2018
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à Brasileira ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e feijão preto ¹
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau á Gomes Sá ^{4,5,6,7}
Vegetariana	Pataniscas de legumes no forno (sem ovo) com arroz de ervilhas ¹
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelinhos ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão ^{1,3}
Salada	Salada de cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

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}
Salada	Salada de pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango
Vegetariana	Croquetes de Legumes Com Arroz branco ^{1,6}
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Leguminosas como super alimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável"
Nutriciência à mesa



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.



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 ^{1,3,4,6,12}
Vegetariana	Crocante de curgete com macarrão ^{1,3,6}
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho
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 arroz
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve e arroz
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Barrinhas de peixe com arroz de feijão ^{1,3,4,5,6}
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete ^{1,3,6}
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz ^{1,3,5,6,7,9,10}
Vegetariana	Salteado vegetariano ^{1,6}
Salada	Salada de pepino e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Empadão de pescada e arroz ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Vegetariana	Caçarola de legumes
Salada	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"

Nutriciência à mesa



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.



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

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
Vegetariana	Rancho (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹
Salada	salada de cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época

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) ⁶
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Nuggets de frango no forno com molho de tomate e esparguete salteado ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Vegetariana	Esparguete com legumes e molho de tomate ^{1,3,12}
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
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}
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de porco assada com batata e arroz
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época



Alternativa á fritura

"a fritura é um método culinário que deve ser utilizado esporadicamente por propiciar a formação de compostos potencialmente tóxicos e aumentar a densidade energética dos alimentos. Existem algumas preparações culinárias que poderão constituir alternativas à fritura doméstica, nomeadamente levar ao forno produtos pré-fritos e confeccionar alimentos panados no forno"

Nutriciência à mesa

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.





Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Figurinhas de pescada com arroz colorido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,12,14}
Vegetariana	Estufado de soja com legumes e batata cozida ⁶
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à Lavrador ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Macarronete com feijão e tomate e legumes assados ^{1,3,7,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum com massa fusilli e milho ^{1,3,4}
Vegetariana	Salada de grão com massa cuscuz ^{1,12}
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	
Prato	
Vegetariana	Feriado
Salada	
Sobremesa	

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Bacalhau com natas ^{4,5,6,7}
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}



Abóbora

"A abóbora é uma planta proveniente da América Central e pertence à família das cucurbitáceas, a mesma da do melão, melancia e do pepino. Possui um baixo valor energético de apenas 9 Kcal por 100g e vários tipos de carotenóides na polpa do fruto (que lhe dá a cor laranja e amarela) sendo que o beta- caroteno é pigmento predominante. São substâncias com características antioxidantes e no caso do betacaroteno este é convertida parcialmente em vitamina A no organismo."

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>

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, 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.

