

Ementa

Município de Estarreja
Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019
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 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}
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	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



Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacífico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.



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

Município de Estarreja
Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019
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	Strogonoff de peru 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	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massada de peixe ^{1,3,4,7,14}
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Agrião

Trata-se de uma planta aquática que se encontra frequentemente à beira de riachos, fontes, nascentes, pântanos e outros lugares húmidos. Pode comprar-se durante todo o ano, mas é mais abundante de outubro a abril. O agrião consome-se cru, em saladas e guarnições, ou cozido, sobretudo em sopas.



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.

Ementa

Município de Estarreja

Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019

Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoadà 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 com natas ^{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	Tofu grelhado Arroz branco ^{1,6}
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}



Arroz

O arroz é uma importante fonte de hidratos de carbono complexos, mais propriamente de amido. Além disso, é rico em proteínas, sendo considerado o cereal com maior qualidade proteica: contém oito aminoácidos essenciais. Não tem glúten, o que faz dele uma excelente opção para as pessoas com doença celíaca (patologia autoimune que afeta os intestinos).



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 4 a 8 de fevereiro de 2019
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 ^{1,3,4,6,12}
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	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Coxinha de frango assada com laranja e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
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	Pataniscas 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 e espirais ^{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 ^{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}



Alface

Trata-se da hortaliça mais utilizada nas nossas saladas. Os seus tipos distinguem-se pela forma e coloração. Destacam-se a alface francesa ou bola-de-manteiga, a repolhuda ou tipo iceberg e a batavia (ou frisada). É rica em vitaminas, sobretudo A, e sais minerais, como o potássio, cálcio e ferro. De fácil digestão, é muito refrescante e diurética.



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, 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.

Ementa

Município de Estarreja
Semana de 11 a 15 de fevereiro de 2019
Almoço



Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Gratinado de macarrão com carne de vaca picada ^{1,3,7}
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) com tofu 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 à Gomes de Sá ^{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 arroz e salada
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época



Ananás

O ananás e o abacaxi são o mesmo fruto, mas cultivado em condições diferentes, o que influencia o seu aroma e sabor. A planta, herbácea, produz um fruto grande, sumarento e de polpa doce e fibrosa. O abacaxi, cultivado ao ar livre nos países tropicais, é mais doce, menos aromático e de maiores dimensões. O ananás é comercializado ao longo de todo o ano e também se pode encontrar em conserva.



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.