



# Itau Ementa



## CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 6 a 10 de janeiro de 2020 ALMOÇO

### Segunda

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato       | Almôndegas de aves estufadas com esparguete, ervas aromáticas e salada de alface <sup>1,3,6,12</sup>                            |
| Vegetariana | Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) e molho de tomate <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

### Terça

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de couve-flor e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                  |
| Prato       | Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos <sup>4</sup>                            |
| Vegetariana | Paella vegetariana (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) com tofu <sup>6</sup> |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

### Quarta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                  |
| Prato       | Perna de peru estufada com massa cotovelinhos e cenoura em juliana <sup>1,3</sup> |
| Vegetariana | Rancho <sup>1</sup>   |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

### Quinta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      |
| Prato       | Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>                  |
| Vegetariana | Gratinado de legumes com feijão com batata ao cubo no forno <sup>1,6</sup> |
| Sobremesa   | Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                 |

### Sexta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato       | Massa à Lavrador (carne de porco, chouriço, couve lombarda, feijão vermelho e macarrão) <sup>1,3,6,7</sup> |
| Vegetariana | Arroz com lentilhas e legumes <sup>1,6,8,11</sup>  |
| Sobremesa   | Fruta da época   |



### Dia de Reis

Sabia que no bolo rei, a côdea simboliza o ouro, as frutas a mirra e o aroma o incenso? Segundo a lenda, um artesão terá ouvido os Reis Magos a conversar sobre quem seria o primeiro a entregar a prenda ao Menino e terá construído um bolo com uma fava escondida. O Rei Mago que encontrasse a fava seria o primeiro a entregar a prenda.



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. 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



## CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 13 a 17 de janeiro de 2020 ALMOÇO

### Segunda

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Creme de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      |
| Prato       | Bolonhesa de atum com salada de cenoura raspada <sup>1,3,4</sup> |
| Vegetariana | Soja estufada com legumes com batata cozida <sup>6</sup>         |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

### Terça

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Canja de galinha <sup>1,3</sup>   |
| Prato       | Feijoada à Portuguesa   |
| Vegetariana | Macarronete com feijão e tomate com legumes assados <sup>1,3,7,14</sup> |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

### Quarta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de abóbora e feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                              |
| Prato       | Massada de peixe (delícias do mar, filete de pescada e potas) <sup>1,2,3,4,6,14</sup> |
| Vegetariana | Strogonoff de ervilhas e cogumelos <sup>1,7</sup>                                     |
| Sobremesa   | Pudim flan <sup>7</sup>   |

### Quinta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                               |
| Prato       | Frango assado com arroz branco e salada de alface                        |
| Vegetariana | Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz <sup>8</sup> |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

### Sexta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>             |
| Prato       | Meia desfeita de paloco com cenoura <sup>3,4,12</sup> |
| Vegetariana | Salada de grão com massa cuscuz <sup>1,12</sup>       |
| Sobremesa   | Fruta da época  |



#### Chocolate negro

Sabia que o chocolate negro com um teor de cacau superior a 70% traz benefícios para a saúde? Contribui para melhorar o bem-estar, promove o bom humor, tem um efeito antioxidante e aumenta os níveis de saciedade.



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>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



## CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 20 a 24 de janeiro de 2020 ALMOÇO

### Segunda

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato       | Hambúrguer de bovino no forno em molho de tomate, com arroz e alface <sup>1,6,12</sup> |
| Vegetariana | Estufado de cogumelos e legumes com massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>                  |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

### Terça

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                             |
| Prato       | Pescada estufada com batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup> |
| Vegetariana | Empadão de arroz com soja e legumes <sup>6,7</sup>                  |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

### Quarta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>       |
| Prato       | Macarrão com frango, feijão e legumes <sup>1,3</sup> |
| Vegetariana | Massa Primavera com feijão <sup>1</sup>              |
| Sobremesa   | Fruta da época                                       |

### Quinta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                       |
| Prato       | Salada de salmão (salmão, batata, ervilhas, cenoura, milho e ovo) <sup>3,4</sup> |
| Vegetariana | Arroz com cogumelos e legumes  |
| Sobremesa   | Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                      |

### Sexta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato       | Fêveras de porco estufadas com cogumelos, esparguete e salada de tomate <sup>1,3</sup> |
| Vegetariana | Cuscuz com legumes <sup>1,6</sup>  |
| Sobremesa   | Fruta da época   |



#### Leguminosas

Sabia que o feijão verde e a ervilha de quebrar não fazem parte do grupo das leguminosas? Pertencem ao grupo dos hortícolas.

No grupo das leguminosas encontramos o feijão, a ervilha, a fava, o grão, as lentilhas e o tremçoço (leguminosas grão) e também a soja e o amendoim (leguminosas oleaginosas).



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. 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



## CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 27 a 31 de janeiro de 2020 ALMOÇO

### Segunda

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Creme de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                       |
| Prato       | Salada de filete de cavala com massa cotovelinhos e salada de alface <sup>1,3,4,6</sup> |
| Vegetariana | Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas e milho com seitan <sup>1,6</sup> |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

### Terça

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     |
| Prato       | Arroz de carne e legumes estufados                            |
| Vegetariana | Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora com arroz |
| Sobremesa   | Fruta da época  |

### Quarta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de alho-francês e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
| Prato       | Rissóis de pescada com salada de feijão-frade e cenoura raspada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> |
| Vegetariana | Gratinado de soja e legumes com batata <sup>1,6</sup>  |
| Sobremesa   | Pudim de chocolate <sup>7</sup>  |

### Quinta

|             |  |
|-------------|--|
| Sopa        | Sopa de abóbora e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                          |
| Prato       | Frango estufado com molho de tomate, macarronete e chucrute <sup>1,3,7,12,14</sup> |
| Vegetariana | Massa com feijão branco, tomate e beringela com salada de alface <sup>1</sup>      |
| Sobremesa   | Fruta da época   |

### Sexta

|             |   |
|-------------|---|
| Sopa        | Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  |
| Prato       | Filetes de pescada gratinados com arroz branco e salada de alface <sup>4</sup>                                |
| Vegetariana | Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) <sup>1,6,8,11</sup> |
| Sobremesa   | Fruta da época  |



#### Pequeno-almoço

Durante a noite ficamos várias horas sem comer. É no pequeno-almoço que vamos repor a energia e nutrientes que foram gastos durante o sono para a recuperação do organismo pelo que não devemos sair de casa sem comer esta refeição.

O pequeno-almoço deve ser composta por uma proteína (leite e iogurtes de vaca ou vegetais, queijo, ovo ou tofu, p.ex.), hidratos de carbono complexos (cereais integrais) e fruta.

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>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.

