



# Itau Ementa



## CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020 ALMOÇO

### Segunda

Sopa	Sopa de nabo e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e soja <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Terça

Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Pescada assada com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de ervilhas <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Ranchinho de carnes (porco, frango, chouriço, repolho, cenoura e grão) <sup>1,3,6,7,14</sup>
Vegetariana	Grão estufado com legumes <sup>1,3,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Paloco com natas e salada de alface e cebola <sup>4,5,6,7</sup>
Vegetariana	Salada de batata vegetariana com molho bechamel <sup>1,5,6,7</sup>
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### Sexta

Sopa	Sopa de penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonesa e salada de cenoura <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz, Salada de alface, cebola e tomate <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época



#### 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: <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>13</sup>Tremoço, <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 10 a 14 de fevereiro de 2020 ALMOÇO

### Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Empadão de arroz com atum e legumes <sup>4,7</sup>
Vegetariana	Arroz com soja e legumes no forno <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Terça

Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado com espirais tricolor e salada de alface <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com espirais tricolor <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta

Sopa	Creme de alho francês e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de couve lombarda e feijão vermelho <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve acompanhado de arroz
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>

### Quinta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Cubinhos de porco estufados com macarronete e salada de cenoura e milho <sup>1,3,7,14</sup>
Vegetariana	Grão estufado com macarronete, cenoura e couve <sup>1,3,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta

Sopa	Sopa de brócolos e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Pescada à Lisbonense com salada de tomate <sup>3,4,5,6</sup>
Vegetariana	Caçarola de legumes
Sobremesa	Fruta da época



#### 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: <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>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 17 a 21 de fevereiro 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	Lombinhos de pescada no forno com arroz e legumes cozidos <sup>2,4</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	Peru estufado 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	Feijoada carnavalesca
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes <sup>1,6,10,11</sup>
Sobremesa	Fruta da época



#### 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: <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>10</sup>Mostarda, <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 24 a 28 de fevereiro 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	
Prato	
Vegetariana	
Sobremesa	



### 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 fogueiro 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	Salada de batata com paloco, grão, ovo e cenoura <sup>3,4</sup>
Vegetariana	Salada de grão com massa cuscuz <sup>1,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



#### 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: <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 2 a 6 de março de 2020 ALMOÇO

### Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Fêveras de porco estufadas com cogumelos, 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	Hambúrguer de bovino no forno em molho de tomate, com esparguete e salada de tomate <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Cuscuz com legumes <sup>1,6</sup>
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: <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 9 a 13 de março 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



#### Farinhas

As fibras, as vitaminas e os sais minerais concentram-se na parte exterior do grão. Por isso, a sua presença, ou não, nos cereais depende do processo de moagem.

As farinhas integrais contêm fibras, vitaminas e minerais em maior quantidade do que as farinhas brancas.

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.





# Itau Ementa



## CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 16 a 20 de março de 2020 ALMOÇO

### Segunda

Sopa	Sopa de nabo e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e soja <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Terça

Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Pescada assada com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de ervilhas <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Ranchinho de carnes (porco, frango, chouriço, repolho, cenoura e grão) <sup>1,3,6,7,14</sup>
Vegetariana	Grão estufado com legumes <sup>1,3,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Paloco com natas e salada de alface e cebola <sup>4,5,6,7</sup>
Vegetariana	Salada de batata vegetariana com molho bechamel <sup>1,5,6,7</sup>
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### Sexta

Sopa	Sopa de penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonesa e salada de cenoura <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz, Salada de alface, cebola e tomate <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época



#### Primavera

A primavera é tipicamente associada ao reflorescimento da flora terrestre.

As frutas da primavera são a laranja, a nêspera, o alperce e a cereja e os legumes que devemos privilegiar nesta época são a acelga, aipo, alcachofra, beldroegas, cebola roxa, as couves, rabanete, nabo, pepino e rúcula.

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>13</sup>Tremoço, <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 23 a 27 de março de 2020 ALMOÇO

### Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Empadão de arroz com atum e legumes <sup>4,7</sup>
Vegetariana	Arroz com soja e legumes no forno <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Terça

Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado com espirais tricolor e salada de alface <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com espirais tricolor <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta

Sopa	Creme de alho francês e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de couve lombarda e feijão vermelho <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve acompanhado de arroz
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>

### Quinta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Cubinhos de porco estufados com macarronete e salada de cenoura e milho <sup>1,3,7,14</sup>
Vegetariana	Grão estufado com macarronete, cenoura e couve <sup>1,3,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta

Sopa	Sopa de brócolos e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Pescada à Lisbonense com salada de tomate <sup>3,4,5,6</sup>
Vegetariana	Caçarola de legumes
Sobremesa	Fruta da época



#### Comer bem, fora de casa

Por norma, associamos comer fora de casa com uma má alimentação.

No entanto, mesmo fora de casa é possível fazer escolhas saudáveis com apenas três truques: reduzir as quantidades (por exemplo, servir o prato e não repetir, pedindo para levar o que sobrou ou embrulhar para mais tarde); preferir métodos de confeção mais saudáveis (como cozidos e grelhados) e evitar a sobremesa e/ou o pão que aumentam o aporte energético da refeição.

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>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.

