



Itau Ementa



CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA
Semana de 1 a 5 de junho de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa
Prato **Feriado Municipal**
Vegetariana
Sobremesa

Terça

Sopa Creme de abóbora^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Fêveras de porco estufadas com arroz de ervilhas e salada de alface
Vegetariana Massa cotovelinhos com legumes e soja^{1,6,7}
Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Sopa de couve-flor^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Paloco com natas com salada de alface e cebola^{4,5,6,7}
Vegetariana Salada de batata vegetariana com molho bechamel^{1,5,6,7}
Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Sopa de legumes^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Esparguete à bolonesa com salada de cenoura^{1,3}
Vegetariana Tofu grelhado com arroz e salada de alface, cebola e tomate^{1,6}
Sobremesa Gelatina de tutti-frutti^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa Sopa de penca^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Pescada assada com batata e repolho cozido⁴
Vegetariana Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de ervilhas¹
Sobremesa Fruta da época



Dia das crianças

O Dia das Crianças é uma data comemorativa celebrada anualmente em homenagem às crianças. Em 1925, foi proclamado em Genebra este dia durante a Conferência Mundial para o bem-estar da criança, tendo sido adotado desde então em muitos países.

Por outro lado, a ONU reconhece o dia 20 de novembro como sendo o dia Mundial da Criança por ter sido a data em que foi aprovada a Declaração Universal dos Direitos da Criança em 1959 e a Convenção dos Direitos da Criança em 1989.



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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Itau Ementa



CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA
Semana de 8 a 12 de junho de 2020
ALMOÇO

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de tilápia no forno com arroz e legumes cozidos ⁴
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) com tofu ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Feriado
Prato	
Vegetariana	
Sobremesa	



Quinta

Sopa	Feriado
Prato	
Vegetariana	
Sobremesa	

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, chouriço, couve lombarda, feijão e macarrão) ^{1,3,6,7}
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Fruta da época



Festas de Sto. António

O cheirinho a sardinha assada e o som de música popular portuguesa dão vida aos arraiais. As sardinhas, muito típicas desta altura do ano, são uma boa fonte de proteínas, ferro, fósforo, magnésio e vitaminas A, B, D, E e K. Para além disso, são ricas em ómega 3, importantes na prevenção de doenças cardiovasculares.



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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Itau Ementa



CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA
Semana de 15 a 19 de junho de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bolonhesa de atum com salada de cenoura raspada ^{1,3,4}
Vegetariana	Soja estufada com legumes com batata cozida ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Feijoada à portuguesa
Vegetariana	Macarronete com feijão e tomate com legumes assados ^{1,3,7,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massada de peixe (delícias do mar, filete de fogonero e potas) ^{1,2,3,4,6,14}
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas e cogumelos ^{1,7}
Sobremesa	Pudim flan ⁷

Quinta

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com arroz branco e salada de alface
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de batata com arinca (migas) grão, ovo e cenoura ^{3,4}
Vegetariana	Salada de grão com massa cuscuz ^{1,12}
Sobremesa	Fruta da época



Vitamina D

Sabia que mais de 60% da população portuguesa tem níveis insuficientes de vitamina D? Esta vitamina desempenha uma importante função no organismo, contribuindo para a manutenção normal dos ossos e da função muscular.

20 minutos diários de exposição solar, sem proteção, são suficientes para obtenção da vitamina D necessária, no entanto, com a chegada do verão e do calor, é importante não esquecer de proteger a pele com protetor solar e chapéus e evitar a exposição solar direta nas horas de maior calor.

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 contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

FIT GE v0.0.96 29/05/2020 02:21





Itau Ementa



CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 22 a 26 de junho de 2020 ALMOÇO

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada estufada com batata cozida e legumes salteados ⁴
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes ^{6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarrão com frango, feijão e legumes ^{1,3}
Vegetariana	Massa primavera com feijão ¹
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de salmão (salmão, batata, ervilhas, cenoura, milho e ovo) ^{3,4}
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Fêveras de porco estufadas com cogumelos, esparguete e salada de tomate ^{1,3}
Vegetariana	Cuscuz com legumes ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época



Festas de S. João

O São João do Porto é uma festa popular que acontece na noite de 23 para 24 de junho. Oficialmente trata-se de uma festividade católica em que se celebra o nascimento de São João Batista mas a festa de S. João tem origem no solstício de verão e inicialmente tratava-se de uma festa pagã. As pessoas festejavam a fertilidade, associada à alegria das colheitas e da abundância. Mais tarde, a igreja cristianizou essa festa pagã e atribuiu-lhe o S. João como padroeiro.

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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

FIT GE v0.0.96 29/05/2020 02:21





Itau Ementa



CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2020 ALMOÇO

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata ^{1,6}
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango estufado com molho de tomate, macarronete e chucrute ^{1,3,7,12,14}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela com salada de alface ¹
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

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



Tomate e licopeno

Sabia que o pigmento que dá a cor vermelha ao tomate se designa licopeno?
O licopeno é um fitonutriente é um carotenoide e é um poderoso antioxidante. Neutraliza radicais livres (responsáveis por atacar células saudáveis do organismo), ajudando assim a prevenir doenças degenerativas como cancro e doenças cardiovasculares.
A absorção de licopeno é maior quando o tomate é consumido cozinhado, uma vez que como perde água, os níveis de licopeno ficam mais concentrados.

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 contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos.
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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

FIT-GE v0.0.96 29/05/2020 02:21





Itau Ementa



CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA
Semana de 6 a 10 de julho de 2020
ALMOÇO

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de cenoura ^{1,3}
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz, salada de alface, cebola e tomate ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época



Açúcar escondido

Sabia que existe açúcar escondido em alguns alimentos?

Mesmo alimentos que não têm um sabor doce, como o ketchup e alguns tipos de pães (habitualmente usados em fastfood, como pão de hambúrguer e cachorro) têm açúcar na sua composição.

Dica: na lista de ingredientes do rótulo, podemos encontrar as palavras sacarose, glicose, glucose, dextrose, frutose, maltose, maltodextrinas, mel, xarope de glicose e xarope de milho. Todos eles são açúcares.

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. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

FIT-GE v0.0.96 29/05/2020 02:21





Itau Ementa



CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA Semana de 13 a 17 de julho de 2020 ALMOÇO

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Sopa	Sopa de brócolos e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada à lisbonense com salada de tomate ^{3,4,5,6}
Vegetariana	Caçarola de legumes
Sobremesa	Fruta da época



Alimentação e calor

Recomendações alimentares a seguir em dias de muito calor: aumentar a ingestão de água mesmo que não se sinta sede; optar por alimentos sólidos ricos em água (fruta e hortícolas); levar sempre uma garrafa de água; evitar bebidas alcoólicas, uma vez que aumentam a desidratação e acondicionar e transportar os alimentos mais perecíveis (queijo, iogurtes, molhos, marisco, ovos, etc.) em geleiras ou sacos térmicos com placas frias.

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. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

FIT GE v0.0.96 29/05/2020 02:21

