



Itau Ementa

Município de Valongo
Semana de 29 de Junho a 3 de Julho de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}
Sobremesa	Frutas da época (maçã / laranja)

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época (melancia) ou gelatina de fruta

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Cubinhos de porco estufados com macarrão e salada de tomate ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (laranja / abacaxi)

Quinta

Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada com arroz de ervilhas e salada de alface ^{1,4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época (banana / maçã vermelha)

Sexta

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Jardineira de carnes ^{5,6}
Sobremesa	Frutas da época (maçã / melão)



As Boas Fontes de Fibras

"Para ingerirmos toda uma gama de fibras devemos comer feijões, cereais integrais, frutas frescas e vegetais. (...). Entre as melhores fontes de fibras encontram-se o farelo, os damascos, as ameixas secas e o pão de trigo integral. A quantidade diária recomendada tanto para homens como para mulheres é de 25 a 30 gramas.

(Cozinha Vegetariana - Guia prático)



A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

Município de Valongo
Semana de 6 a 10 de Julho de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bolonhesa de cavala e salada de alface ^{1,3,4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (laranja / banana)

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Carne de porco assada com arroz e salada de tomate ^{5,6}
Sobremesa	Frutas da época (melancia / maçã)

Quarta

Sopa	Creme de legumes e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Salada de peixe (granadeiro, pescada, batata, ervilha, cenoura e milho) ⁴
Sobremesa	Fruta da época (banana / melão)

Quinta

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Macarrão de aves no forno com salada de couve roxa ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Fruta da época (maçã vermelha) ou pudim de chocolate ^{1,3,7}

Sexta

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Abrótea estufada com arroz e salada de cenoura raspada ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (melancia / laranja)



Milho

Embora seja muitas vezes confundido com um hortícola, o milho é um cereal. Pode ser adquirido tanto em lata (previamente cozinhado, com um teor mais elevado de açúcares simples), como em cru sob a forma de maçaroca de milho. E não tem glúten, sendo ótimo para quem sofre de doença celíaca. (Nestlé)



A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento. 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

Município de Valongo
Semana de 13 a 17 de Julho de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral e salada de alface ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (maçã / abacaxi)

Terça

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Saladinha de arroz colorido (abrótea, granadeiro, macedónia de legumes e milho) ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou gelatina de fruta

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Tirinhas de frango estufadas com ervilhas, cenoura e esparguete ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (banana / maçã vermelha)

Quinta

Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de solha no forno com batata e salada de couve roxa ^{1,4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (laranja / melão)

Sexta

Sopa	Creme de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Ranchinho de carnes ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (melancia / banana)



Peru

Sabia que o peru pertence à família das galináceas e o seu nome científico é gallopavo, que resulta de gallus (galo) e pavo (parecido com a galinha). A carne de peru é uma carne magra, de fácil digestão e com baixo teor em colesterol. É uma ótima fonte de proteína animal. É ainda rica em ferro facilmente absorvível, potássio, magnésio e também Vitamina B3.
(Nestlé)



A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento. 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

Município de Valongo
Semana de 20 a 24 de Julho de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Sobremesa	Frutas da época (laranja / maçã)

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango assado com espirais e salada de pepino ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (melancia / abacaxi)

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (banana / maçã vermelha)

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Fruta da época (maçã) ou leite creme ^{1,3,7,12}

Sexta

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Saladinha de atum ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (laranja / melão)



Vitaminas do Grupo B

"São as mais importantes para o metabolismo dos hidratos de carbono, gorduras e proteínas. Mantêm saudáveis os cabelos, pele, olhos, boca e fígado. São necessárias para o devido funcionamento do cérebro, dos sistemas nervoso e circulatório e para a formação das células vermelhas do sangue."
(Cozinha Vegetariana - Guia prático)



A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento. 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 inofensivos.



Itau Ementa

Município de Valongo
Semana de 27 a 31 de Julho de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3,5,6,12}
Sobremesa	Frutas da época (laranja / maçã vermelha)

Terça

Sopa	Creme de feijão branco e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Meia desfeita de paloco ⁴
Sobremesa	Frutas da época (melão) ou pudim de caramelo ^{1,3,7}

Quarta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Stroganoff de porco com cogumelos e esparguete ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa	Frutas da época (melancia / banana)

Quinta

Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época (laranja / maçã)

Sexta

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massinha de frango com ervilhas e cenoura ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (banana / abacaxi)



Bronzeadores naturais

Sabia que o sumo de laranja ou a cenoura são excelentes bronzeadores naturais, por conterem betacaroteno, um pigmento que ajuda a sintetizar melanina, aumentando a proteção natural da pele contra os raios solares, UVA e UVB.
(Nestlé)



A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento. 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

Município de Valongo
Semana de 3 a 7 de Agosto de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Empadão de arroz com atum e salada de alface ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (melancia / maçã)

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Peru estufado com espirais e salada de couve roxa ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (laranja / banana)

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Saladinha de peixe (granadeiro, pescada, ervilhas, cenoura e milho) com salada de alface ⁴
Sobremesa	Frutas da época (melão / maçã vermelha)

Quinta

Sopa	Creme de abóbora com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de carnes e legumes ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época (maçã) ou gelatina de fruta

Sexta

Sopa	Creme de feijão branco e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Abrótea estufada com arroz e salada de cenoura raspada ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época (banana / laranja)



Água

"No centro da nova da Roda dos Alimentos está presente a água, visto ser imprescindível ao nosso organismo para inúmeras funções, como o transporte e a absorção dos nutrientes, as reações que acontecem dentro do organismo, para o bom funcionamento do cérebro, dos intestinos e dos rins entre muitas outras. A ingestão diária de água não deve ser descurada, devendo beber-se cerca de 1,5 litros por dia, incluindo às refeições."

(baseado em: Guia para Educadores - Alimentação em idade escolar, Direção Geral do consumidor - Associação Portuguesa dos Nutricionistas.)



A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento. 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.