

Itau Ementa

ESCOLAS MOITA
Semana de 6 a 10 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sel (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	0,9	5,2	0,2	2,2	0,4	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ Macarronete	1559	275	22,3	28,4	1,1	7,4	1,8	0,5
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, cebola e ervilhas com arroz	749	178	4,4	32,7	0,7	2,6	0,4	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,6	0,6	0,2	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	230	55	1,3	7,0	0,8	2,1	0,4	0,3
Prato	Salmão lascado no forno c/ batata corada ⁴	1804	431	18,5	30,5	2,1	25,5	4,6	0,5
Vegetariana	Rolo de soja c/ massa cuscuz e cenoura cozida ^{1,6}	1197	283	23,4	37,1	1,9	3,8	0,5	0,7
Salada	Courgete, cenoura às rodelas e lombrado juliana	25	6	0,4	0,7	0,5	0,0	0,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	0,7	5,4	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Empadão de soja com cenoura ralada (arroz) ^{6,7}	1471	348	25,0	49,1	2,0	5,0	1,2	0,4
Vegetariana	Empadão de soja com cenoura ralada (arroz) ^{6,7}	1471	348	25,0	49,1	2,0	5,0	1,2	0,4
Salada	Salada de alface, milho e nabo	30	7	0,6	0,6	0,2	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de pêssego ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	1,5	13,5	13,5	0,2	0,0	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	1,1	5,9	0,7	2,1	0,4	0,3
Prato	Pescada no forno com coentros c/ arroz de cenoura ⁴	1104	262	17,8	32,5	0,9	6,4	0,9	0,6
Vegetariana	Legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino) com batata ⁷	1482	353	16,9	49,8	3,0	8,8	3,4	1,0
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	36	9	0,8	0,8	0,7	0,1	0,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes (lombardo, nabo e cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	1,0	6,1	1,1	2,1	0,4	0,3
Prato	Coxas de frango estufadas c/ esparguete ^{1,3}	1144	271	24,8	30,5	1,4	5,3	1,0	0,6
Vegetariana	Favas de cogumelos com arroz	953	226	6,0	36,7	0,9	5,5	0,8	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	15	4	0,3	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0



Dia da Europa

Sabia que no dia 9 de maio se festeja o dia da Europa para celebrar a paz e a unidade do continente europeu?

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 hossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



Itau Ementa

ESCOLAS MOITA
Semana de 13 a 17 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sol. (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	1,1	5,9	0,7	2,1	0,4	0,3
Prato	Pescada de cebolada no forno c/ arroz de cenoura ⁴	1168	277	18,6	35,6	0,9	6,4	0,9	0,6
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho c/ arroz branco e brócolos cozidos	998	237	8,4	43,3	0,5	3,0	0,4	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	10	2	0,2	0,3	0,3	0,0*	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	0,8	5,7	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Frango assado c/ massa espiral ^{1,3}	1123	266	24,6	28,4	1,3	5,6	1,1	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e cenoura com batata e lentilhas salteada ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	1337	317	19,7	43,3	4,1	4,9	1,3	1,3
Salada	Salada de alface, milho e cenoura	33	8	0,6	0,8	0,3	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de grão e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,8	7,9	0,6	2,4	0,4	0,3
Prato	Abrótea cozida c/ batata cozida e legumes cozidos ⁴	844	199	17,3	30,7	2,5	0,1	0,0	0,8
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1506	355	26,6	56,3	1,1	1,9	0,3	0,5
Salada	Salada de couve-flor, cenoura e ervilhas	37	9	0,7	1,0	0,7	0,0	0,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	0,7	5,5	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Bifinhos de porco de cebolada c/ arroz de cenoura	1312	312	21,5	35,5	0,8	9,0	2,0	0,5
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	791	187	5,0	32,7	3,5	3,2	0,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,1	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	1,0	5,7	0,7	2,2	0,4	0,3
Prato	Medalhões de pescada c/ molho de tomate e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	822	196	16,6	12,9	1,0	8,5	2,8	0,8
Vegetariana	Massinhas com grão, cogumelos e courgette ^{1,3}	1049	248	10,2	43,6	1,9	2,4	0,4	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	10	2	0,2	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim Caramelo ou fruta época	330	78	2,4	14,6	11,7	1,1	0,6	0,2



Cereja

As cerejas, uma vez que contêm muita água e potássio, têm uma ação diurética. São ricas em cálcio, ferro e vitamina C. São consumidas ao natural mas também ficam bem em tartes ou pratos com carne de caça, aves ou pato. Combinam também com chocolates, compotas e bebidas.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt



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, ⁹Alpo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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.

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. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Itau Ementa

ESCOLAS MOITA
Semana de 20 a 24 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	0,7	5,6	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) com esparguete ^{1,3}	1341	320	17,7	31,5	1,4	13,4	4,3	0,3
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) ¹	1056	250	9,6	40,4	3,1	4,8	0,9	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	10	2	0,2	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	0,7	5,8	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Saladinha de bacalhau com grão, batata e ovo picado ^{3,4,12}	1139	270	17,0	38,9	2,6	4,1	0,7	2,0
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, tofu, ervilhas, cenoura e lombardo) ⁶	1086	259	10,9	33,9	1,4	7,9	1,6	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	36	9	0,6	1,1	0,9	0,0	0,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Aveludado de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	0,8	5,4	0,6	2,1	0,3	0,3
Prato	Peito de frango estufado com cenoura c/ arroz branco	1204	286	22,7	34,0	0,4	6,2	1,0	0,5
Vegetariana	Feijoada de cogumelos c/ macarrão e couve lombarda cozida ^{1,3}	1545	366	14,1	60,7	2,4	4,6	0,8	0,9
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	12	3	0,2	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	0,9	5,7	0,7	2,1	0,4	0,3
Prato	Salmão lascado no forno c/ batata cozida aos cubos com ervilhas ⁴	1722	411	19,0	31,2	2,3	22,6	4,2	0,5
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho-francês, cenoura, curgete, pimentos, batata e ervilhas) ^{1,5,6,7}	901	214	5,6	36,0	3,0	4,3	2,1	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	1,4	12,9	12,8	0,0	0,0	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ripada ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	50	1,1	5,9	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ macarronete ^{1,3,7,14}	1446	344	21,5	31,4	1,1	14,2	4,2	0,6
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com macarronete ^{1,3,6,7,8,11,14}	1510	358	16,3	49,4	4,7	9,2	3,3	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,1	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0



Rotulagem

Sabia que, na rotulagem dos alimentos, a lista de ingredientes descreve a composição do alimento por ordem decrescente da quantidade usada na sua formulação? Significa que deve evitar alimentos que tenham gorduras ou açúcares nos primeiros ingredientes.

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, ¹¹Sementes de sésamo, 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.

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. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



Itau Ementa

ESCOLAS MOITA
Semana de 27 a 31 de maio de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massinha (cotovelinhos) de pescada e delicias do mar ^{1,2,3,4,6}
Vegetariana	Massa gratinada com feijão preto, cenoura e brócolos ^{1,3,7,12}
Salada	Salada de alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sol. (g)
184	44	0,6	5,5	0,6	2,1	0,3	0,3
1164	276	22,2	34,3	2,1	5,5	1,0	0,7
1580	374	20,3	45,9	2,1	12,0	4,9	1,6
29	7	0,6	0,6	0,2	0,2	0,0	0,0
242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0

Terça

Sopa	Sopa de grão e cenoura ralada ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de aves no forno
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sol. (g)
357	85	3,3	10,4	2,7	2,6	0,4	0,3
1077	255	21,8	31,9	0,5	4,2	0,7	0,3
920	219	4,2	32,7	0,3	7,4	1,1	0,7
10	2	0,1	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0

Quarta

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de pescada no forno c/ puré de batata misto (batata e cenoura) ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Vegetariana	Wrap de legumes (cenoura, milho, lentilhas e curgete) ¹
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sol. (g)
191	46	0,8	5,4	0,6	2,1	0,3	0,3
730	174	15,8	13,4	1,4	6,0	1,6	0,9
1152	273	11,3	43,1	2,8	5,2	2,8	1,7
36	9	0,8	0,8	0,7	0,1	0,0	0,2
327	77	2,6	13,6	11,6	1,3	0,7	0,1

Quinta

Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Vitela estufada lascada com cenoura e ervilhas c/ arroz branco
Vegetariana	Croquetes de soja no forno c/ esparguete e cenoura cozida ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sol. (g)
201	48	0,9	5,7	0,9	2,1	0,3	0,3
1666	397	21,3	36,8	0,4	18,0	5,6	0,7
1591	376	26,3	54,9	1,5	4,9	0,8	0,6
12	3	0,2	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0
155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0

Sexta

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de cavala c/ massa fusilli e oregãos ^{1,3,4}
Vegetariana	Arroz de favas malandrinho com legumes (milho, curgete e coentros)
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Sol. (g)
188	45	0,9	5,2	0,2	2,2	0,4	0,3
1260	300	20,3	28,1	1,1	11,5	3,1	0,6
717	170	3,8	32,6	0,2	2,4	0,3	0,2
30	7	0,6	0,6	0,2	0,2	0,0	0,0
155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0

Dia Mundial da Criança

Sabia que o dia mundial da criança é festejado em vários países mas que a data de comemoração difere de país para país? Em Portugal é celebrado no dia 1 de junho e são feitas atividades dedicadas às crianças por todo o país.



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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.

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. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados