



Itou Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****01-11-2021**

Bom Feriado!

TERÇA – FEIRA**02-11-2021**

SOPA	Espinafres
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Legumes ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**03-11-2021**

SOPA	Alho-francês
PEIXE	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
VEGETARIANO	Jardineira de Feijão-encarnado com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**04-11-2021**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
CARNE	Massa de Frango e Legumes ^{1,3,6,12}
VEGETARIANO	Massa de Cogumelos, Brócolos e Milho-doce ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**05-11-2021**

SOPA	Acelgas
PEIXE	Filete de Pescada em Molho de Tomate, Arroz branco e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****08-11-2021**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Massa e Legumes ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa com Caril de Cogumelos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**09-11-2021**

SOPA	Feijão-verde
PEIXE	Arroz de Atum e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**10-11-2021**

SOPA	Agrião
CARNE	Lombo de Porco com Laranja, Massa e Legumes ^{1,3,12}
VEGETARIANO	Massa de Grão-de-bico e Brócolos ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**11-11-2021**

SOPA	Abóbora e Feijão-catarino
PEIXE	Salada de Salmão com Batatinha, Milho-doce e Cenoura ^{4,12}
VEGETARIANO	Tortilhas de Legumes ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**12-11-2021**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
CARNE	Feijoadinho de Carnes com Arroz ^{1,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Feijoadinho à Vegetariana com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



Itou Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****15-11-2021**

SOPA	Abóbora e Espinafres
PEIXE	Arroz de Fogonero em Molho de Tomate e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**16-11-2021**

SOPA	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
CARNE	Macarronada de Porco e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**17-11-2021**

SOPA	Curgete
PEIXE	Desfeita de Paloco (grão-de-bico, ovo, batata e paloco) e Salada ^{3,4,12}
VEGETARIANO	Saladinha de Ovo com grão-de-bico, batatinha e Tomate ORÉGÃOS ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**18-11-2021**

SOPA	Cenoura e Feijão-branco
CARNE	Cotovelinhos à Bolonhesa e Legumes ^{1,3,6,7,9,12}
VEGETARIANO	Cotovelinhos à Bolonhesa (soja) e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**18-11-2021**

SOPA	Creme de Brócolos
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de cenoura e Salada ^{4,12}
VEGETARIANO	Arroz de Brócolos, Cenoura e Cogumelos ¹²
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendãos, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****22-11-2021**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Legumes ^{6,12}
VEGETARIANO	Arroz de Feijão-encarnado e Cenoura ¹²
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**23-11-2021**

SOPA	Alho-francês e Abóbora
PEIXE	Massa de Atum e Salada ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**24-11-2021**

SOPA	Canja ^{1,3,12}
CARNE	Frango Assado, Arroz de açafrão e Legumes ¹²
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de brócolos ^{3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**25-11-2021**

SOPA	Batata-doce e Repolho
PEIXE	Salmão com Couscous, Ervilhas, Milho-doce e Cenoura ^{1,3,4,12}
VEGETARIANO	Couscous de Ervilhas, Milho-doce e Cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**26-11-2021**

SOPA	Sopa de Legumes
CARNE	Carne Vinha-d'alhos com Arroz branco e Legumes ¹²
VEGETARIANO	Arroz de Grão-de-bico, Repolho e Pimentos ¹²
SOBREMESA	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendains, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.