



# Ementa

**SEGUNDA - FEIRA****04-01-2021**

SOPA      Acelgas

PRATO      Arroz à Vegetariana <sup>12</sup>

SOBREMESA      Fruta

**TERÇA - FEIRA****05-01-2021**

SOPA      Creme de Abóbora

PRATO      Salteado de Feijão-verde, Ervilhas, Milho-doce e Massa <sup>1,3,12</sup>

SOBREMESA      Fruta

**QUARTA - FEIRA****06-01-2021**

SOPA      Alho-francês

PRATO      Salada de Grão-de-bico com Ovo, Batata e Salada <sup>3,12</sup>

SOBREMESA      Fruta

**QUINTA - FEIRA****07-01-2021**

SOPA      Batata-doce e Repolho

PRATO      Massa de Brócolos, Curgete, Cenoura e Pimentos <sup>1,3,12</sup>

SOBREMESA      Fruta

**SEXTA - FEIRA****08-01-2021**

SOPA      Cenoura e Feijão-branco

PRATO      Tomate Recheados com Arroz <sup>3,7,12</sup>

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.



# Itau Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****11-01-2021**

SOPA	Espinafres
PRATO	Massa à Vegetariana <sup>1,3, 12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****12-01-2021**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Pataniscas de Legumes, Arroz de tomate e Salada <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****13-01-2021**

SOPA	Legumes
PRATO	Massa com Grão-de-bico com Repolho e Cenoura <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****14-01-2021**

SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado
PRATO	Estufado de Legumes com Pimentos e Arroz de Brócolos <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****15-01-2021**

SOPA	Brócolos
PRATO	Macarronada de Feijão-encarnada e Macedónia <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta



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, 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****18-01-2021**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Estufado de Cogumelos, Brócolos e Milho-doce com Massa <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****19-01-2021**

SOPA	Agrião
PRATO	Strogonoff de Cogumelos e Ervilhas com Arroz de cenoura <sup>3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****20-01-2021**

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Empadão à Vegetariana <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****21-01-2021**

SOPA	Caldo-Verde
PRATO	Arroz com Feijão-frade, Cebola, Pimentos e Cenoura <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****22-01-2021**

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Omelete de Queijo no Forno, Arroz de cenoura e Salada <sup>3,7,12</sup>
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, 13Tremogo, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



# Itau Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****25-01-2021**

SOPA	Sopa de Legumes
PRATO	Chili de Legumes com Arroz branco <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****26-01-2021**

SOPA	Abóbora e Ervilhas
PRATO	Salada de Couscous com Ervilhas, Milho-doce, Brócolos e Pimentos <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****27-01-2021**

SOPA	Juliana
PRATO	Feijoadinha à Vegetariana com Arroz <sup>1 12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****28-01-2021**

SOPA	Curgete
PRATO	Pataniscas de Legumes com Fusili e Salada <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****29-11-2020**

SOPA	Cenoura e Nabo
PRATO	Estufado de Grão-de-bico com Arroz de cenoura e Tomate <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta



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, 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****01-02-2021**

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Arroz Malandrinho e Cogumelos, Pimentos, Cenoura e Brócolos <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****02-02-2021**

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Esparguete à bolonhesa (soja) e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****03-02-2021**

SOPA	Batata-doce e Acelgas
PRATO	Saladina Russa de Ovo e Milho-doce <sup>3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****04-02-2021**

SOPA	Espinafres e Grão-de-bico
PRATO	Caril de Legumes com Arroz <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****05-02-2021**

SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Ovos Mexidos Simples, Massa e Salada <sup>1,3,7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta



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, 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.