



Itau Ementa

**SEGUNDA – FEIRA****05-04-2021****Bom Regresso às Aulas!****TERÇA – FEIRA****06-04-2021**

SOPA	Creme de Legumes
PRATO	Arroz de Cogumelos, Brócolos e Milho-doce ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**07-04-2021**

SOPA	Cenoura e Nabo
PRATO	Massa de Feijão-encarnado, Repolho e Cenoura ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**08-04-2021**

SOPA	Abóbora e Feijão-branco
PRATO	Ovo Escalfado com Ervilhas e Arroz ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**09-04-2021**

SOPA	Curgete
PRATO	Bolinhos de Grão-de-bico com Massa ^{1,3,12} ALHO, TOMATE E ORÉGÃOS
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****12-04-2021**

SOPA Acelgas

PRATO Pataniscas de Legumes com Arroz de tomate ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA - FEIRA**13-04-2021**

SOPA Creme de Abóbora

PRATO Macarronada de Feijão-catarino e Macedónia ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA - FEIRA**14-04-2021**

SOPA Alho-francês

PRATO Grão-de-bico Estufado com Pimentos, Repolho e Arroz ¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA - FEIRA**15-04-2021**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Massa à Vegetariana ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA - FEIRA**16-04-2021**

SOPA Batata-doce e Ervilhas

PRATO Cogumelos Salteados com Curgete e Arroz de cenoura 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, 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****19-04-2021**

SOPA	Espinafres
PRATO	Cotovelinhos à Bolonhesa (soja) e Legumes ^{1,3,6,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**20-04-2021**

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Empadão à Vegetariana ^{1,3,6,7,8,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**21-04-2021**

SOPA	Cenoura e Nabo
PRATO	Feijoadinha de Legumes com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**22-04-2021**

SOPA	Abóbora com Grão-de-bico
PRATO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos e Massa ^{1,3,7,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**23-04-2021**

SOPA	Brócolos
PRATO	Arroz de Feijão-preto, Brócolos, Cenoura 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, 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.


**SEGUNDA – FEIRA****26-04-2021**

SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRATO	Couscous com Milho-doce, Ervilhas, Cenoura e Cogumelos ^{1,3,4,12}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA**27-04-2021**

SOPA	Sopa de Legumes
PRATO	Caril de Lentilhas e com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA**28-04-2021**

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Saladinha de Ovo com Grão-de-bico, Ovo, Cebola e Salsa ^{3,12}
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA**29-04-2021**

SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Massa à Vegetariana ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA**30-04-2021**

SOPA	Abóbora e Repolho
PRATO	Bolinhos de Feijão-encarnado com Arroz Primavera ^{1,3,7,12}
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, 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.


**SEGUNDA - FEIRA****03-05-2021**

SOPA Sopa de Legumes

PRATO Salteado de Legumes com Pimentos e Massa ^{1,3,12}

SOBREMESA Fruta

TERÇA - FEIRA**04-05-2021**

SOPA Curgete

PRATO Saladinha de Ovo, com Feijão-frade e Batatinha ^{3,12}

SOBREMESA Fruta

QUARTA - FEIRA**05-05-2021**

SOPA Juliana

PRATO Jardineira de Cogumelos e Macedónia com Arroz ¹²

SOBREMESA Fruta

QUINTA - FEIRA**06-05-2021**

SOPA Abóbora e Ervilhas

PRATO Omelete Simples no forno, Fusili tricolor e Salada ^{1,3,7,12}

SOBREMESA Fruta

SEXTA - FEIRA**07-05-2021**

SOPA Nabo e Cenoura

PRATO Arroz de Brócolos, Feijão-encarnado e Cenoura 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, 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.