



# Itaú Ementa



C. M. Castro Daire  
Semana de 26 a 30 de outubro de 2020

## ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1</sup>	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Abrótea estufada com arroz de tomate e salada de couve roxa, milho e pepino <sup>4</sup>	603	143	3,0	0,4	19,2	0,6	9,5	0,2
Vegetariana	Croquetes de cenoura com arroz de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	903	214	3,7	0,6	39,8	1,4	4,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola	204	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1</sup>	824	196	6,0	1,5	20,6	1,9	13,9	0,2
Vegetariana	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete) <sup>1</sup>	909	215	4,1	0,8	34,9	3,0	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Filetes de peixe panados (pão ralado) com salada de feijão frade (batata e cenoura) e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	577	138	5,4	0,7	14,2	1,1	7,2	0,3
Vegetariana	Salada de três feijões com legumes	878	209	5,1	0,7	26,8	1,6	11,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	5,1	0,7	0,7	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, cogumelos, acompanhado de arroz, brócolos e couve-flor	749	179	8,1	2,5	16,0	0,6	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz camponês (cenoura, hortaliça e soja) <sup>6</sup>	1174	278	2,7	0,4	36,2	0,9	23,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	221	53	1,9	0,3	6,5	0,4	1,6	0,3
Prato	Medalhões de pescada assados com coentros, massa espiral e salada de alface e couve roxa <sup>1,3,4</sup>	671	159	3,3	0,6	19,0	1,0	12,7	0,4
Vegetariana	Canelones de abóbora e cogumelos <sup>1,5,6,7</sup>	896	213	7,3	2,9	24,2	2,1	6,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



### Halloween

O Halloween tem suas origens no antigo festival Celta de "Samhain" – a celebração do fim da temporada de colheita. Naquela época, os celtas acreditavam que no dia 31 de outubro, as fronteiras entre os mundos dos vivos e dos mortos se enfraqueciam e os mortos voltavam à vida para causar estragos entre os vivos.

As fantasias e máscaras serviam para assustar os mortos e as abóboras com velas serviam para espantar os maus espíritos.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.0.14 08/10/2020 14:37



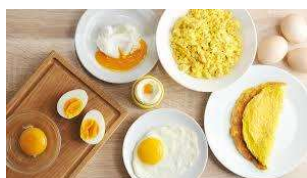


# Itau Ementa



C. M. Castro Daire  
Semana de 2 a 6 de novembro de 2020  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa à lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	219	52	1,8	0,3	7,0	0,9	1,6	0,2
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esmagada de batata, ervilhas e cenouras salteadas	408	97	1,4	0,2	11,9	1,0	8,4	0,3
Vegetariana	Empadão de seitan <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	330	79	2,7	0,9	8,1	0,9	5,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	51	1,7	0,3	6,8	1,0	1,5	0,2
Prato	Bacalhau fresco de tomatada, com arroz de cenoura e salada de alface e milho <sup>4</sup>	599	142	3,2	0,5	18,4	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz <sup>1,7</sup>	882	210	6,5	2,0	32,9	0,7	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne de vaca, frango, porco, massa riscada, feijão, repolho e cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>	951	227	9,6	3,1	20,5	1,2	13,5	0,3
Vegetariana	Cuscuz com legumes e especiarias <sup>1,6</sup>	582	139	4,3	0,7	19,5	2,3	4,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,8	0,3	5,8	0,7	1,1	0,3
Prato	Pescada à rosa do adro com batata alourada e salada de alface e beterraba <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	461	109	2,7	0,4	13,6	0,8	7,2	0,3
Vegetariana	Fritatta de pimentos e queijo <sup>3,7</sup>	528	127	8,9	2,6	1,6	0,7	9,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,6	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Arroz de peru desfiado no forno, feijão-verde e cenoura	651	155	6,0	1,7	12,3	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Croquetes de cenoura com arroz de sementes <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1081	257	6,2	1,0	44,5	1,2	4,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



## Ovo

O ovo é considerado um dos alimentos mais completos que existe. É uma excelente fonte de proteína e possui praticamente todos os nutrientes que o corpo necessita.

Os ovos apresentam vitaminas, minerais, gorduras saudáveis e antioxidantes, assim como todos os aminoácidos fundamentais ao bom funcionamento do organismo.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.0.14 08/10/2020 14:37





# Itau Ementa



C. M. Castro Daire  
Semana de 9 a 13 de novembro de 2020  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Massinha de peixe com cenoura ralada, brócolos e couve-flor <sup>1,3,4</sup>	575	136	1,9	0,4	16,7	1,1	11,7	0,3
Vegetariana	Almôndegas de tofu com espirais de legumes <sup>1,3,6,11</sup>	776	184	5,1	1,1	25,5	1,9	7,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,8	1,0	0,7	0,3
Prato	Rolo de carne com ervas aromáticas, batata assada e salada de alface, milho e pepino <sup>1,6,12</sup>	525	125	5,3	1,9	13,1	1,1	5,8	0,5
Vegetariana	Salada de batata doce com feijão branco	693	164	2,1	0,3	28,6	5,9	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>	272	65	1,8	0,3	9,1	0,8	2,6	0,2
Prato	Empadão de arroz com cavala e macedónia de legumes <sup>4,6,7</sup>	878	209	7,9	1,8	24,3	0,3	9,6	0,6
Vegetariana	Pataniscas de feijão preto com puré e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	704	168	8,2	1,7	18,2	0,5	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,7	0,3	5,0	0,7	0,8	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa com cubinhos de cenoura, esparguete e salada de couve roxa e tomate <sup>1,3,5,6,12</sup>	868	208	11,2	2,0	18,3	0,8	8,2	0,3
Vegetariana	Esparguete com molho de tomate, manjeriço e tofu <sup>1,3,6,12</sup>	833	198	6,9	1,4	23,5	1,4	9,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	221	53	1,9	0,3	6,5	0,4	1,6	0,3
Prato	Lombinhos de peixe á ratatouille (tomate, pimento, beringela, curgete e abóbora) com batata cozida <sup>2,4</sup>	357	85	2,1	0,3	10,1	1,1	5,9	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa com legumes assados <sup>1,6,11</sup>	1044	249	7,0	0,8	35,1	2,3	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



## Castanha

A castanha, fruto associado ao S. Martinho, é muito nutritiva. Contém vitamina C, E e vitaminas do grupo B (B1, B6 e B9). Possui, ainda, potássio e magnésio e é rica em amido e fibras. É consumida crua, assada ou cozida. Pode acompanhar assados ou ser transformada em puré para pratos de carne, peixe, sopas ou sobremesas.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.0.14 08/10/2020 14:37





# Itaú Ementa



C. M. Castro Daire  
Semana de 16 a 20 de novembro de 2020  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de curgete, alho francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,5	0,3	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca com arroz e salada de alface, beterraba e cebola	981	234	8,2	2,4	25,7	0,5	14,3	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas, curgete, beringela, cenoura e arroz <sup>1,6,10,11</sup>	819	194	3,6	0,5	32,3	0,8	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo e cenoura com couve <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,7	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Massinha de cavala com cenoura e ervilha <sup>1,3,4,6</sup>	912	217	7,3	0,9	25,7	1,4	10,4	0,3
Vegetariana	Noodles de legumes com caril de legumes <sup>1,3,6,9,10,11</sup>	837	199	4,8	0,9	30,8	0,6	7,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	191	46	1,9	0,3	5,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Perna de frango com ervas de Provença, batata assada e salada de alface e pepino	465	110	3,1	0,5	12,0	0,9	8,0	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com castanhas <sup>8</sup>	492	118	5,5	0,8	11,9	3,2	2,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	40	1,8	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Filetes de solha assados com arroz colorido, de açafreão e salada de cenoura, ervilhas, milho e cogumelos <sup>4</sup>	561	133	3,6	0,5	13,6	0,7	10,8	0,4
Vegetariana	Stir fry de tofu com arroz e legumes <sup>1,5,6</sup>	958	229	9,6	1,7	26,2	0,7	8,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	182	43	1,8	0,3	5,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Tirinhas de peru estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	675	160	2,9	0,5	18,9	1,1	14,0	0,3
Vegetariana	Esparguete com curgete, cogumelos e ovo raspado <sup>1,3</sup>	976	232	8,2	1,4	31,7	1,2	7,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Alimentos que ajudam a dormir melhor  
Dormir bem é tão importante para a saúde como praticar atividade física e ter uma alimentação saudável.  
Também a alimentação pode influenciar o nosso sono.  
A banana, os ovos, as cerejas, os vegetais de folha verde escura, as nozes e as amêndoas e o chocolate negro têm propriedades que melhoram o sono.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.0.14 08/10/2020 14:37

