

	2. ^a FEIRA		3. ^a FEIRA		4. ^a FEIRA		5. ^a FEIRA	Dia 01	6. ^a FEIRA
Pão:		Pão:		Pão:		Pão:		Pão:	
Sopa:		Sopa:		Sopa:		Sopa:		Sopa:	
Prato:		Prato:		Prato:		Prato:		Prato:	
Dieta *:		Dieta *:		Dieta *:		Dieta *:		Dieta *:	
Vegetais:		Vegetais:		Vegetais:		Vegetais:		Vegetais:	
Sobremesa:		Sobremesa:		Sobremesa:		Sobremesa:		Sobremesa:	
Dia 04	2. ^a FEIRA	Dia 05	3. ^a FEIRA	Dia 06	4. ^a FEIRA	Dia 07	5. ^a FEIRA	Dia 08	6. ^a FEIRA
Pão:		Pão:		Pão:		Pão:		Pão:	
Sopa:		Sopa:		Sopa:		Sopa:		Sopa:	
Prato:		Prato:		Prato:		Prato:		Prato:	
Dieta *:		Dieta *:		Dieta *:		Dieta *:		Dieta *:	
Vegetais:		Vegetais:		Vegetais:		Vegetais:		Vegetais:	
Sobremesa:		Sobremesa:		Sobremesa:		Sobremesa:		Sobremesa:	
Dia 11	2. ^a FEIRA	Dia 12	3. ^a FEIRA	Dia 13	4. ^a FEIRA	Dia 14	5. ^a FEIRA	Dia 15	6. ^a FEIRA
Pão:		Pão:		Pão:	Mistura	Pão:	Mistura	Pão:	Mistura
Sopa:		Sopa:		Sopa:	Canja ^{1,3,7}	Sopa:	Caldo verde (com chouriço) ^{1,5, 6,7,8, 9,10, 12}	Sopa:	Espinafres
Prato:		Prato:		Prato:	Peru assado com laranja, arroz e batata frita ^{5,6}	Prato:	Douradinhos com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	Prato:	Frango guisado com esparguete ^{1,3,7}
Dieta *:		Dieta *:		Dieta *:	Peru assado simples com feijão-verde cozido	Dieta *:	Saladinha de pescada ⁴ com ervilhas, batata e cenoura	Dieta *:	Perna de frango grelhado com couve-lombarda e cenoura cozida
Vegetais:		Vegetais:		Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista
Sobremesa:		Sobremesa:		Sobremesa:	Fruta da época	Sobremesa:	Gelatina de aromas ^{1,3,6,7,8}	Sobremesa:	Fruta da época
Dia 18	2. ^a FEIRA	Dia 19	3. ^a FEIRA	Dia 20	4. ^a FEIRA	Dia 21	5. ^a FEIRA	Dia 22	6. ^a FEIRA
Pão:	Mistura	Pão:	Mistura	Pão:	Mistura	Pão:	Mistura	Pão:	Mistura
Sopa:	Nabiça	Sopa:	Canja ^{1,3,7}	Sopa:	Caldo verde (com chouriço) ^{1,5, 6,7,8, 9,10, 12}	Sopa:	Cenoura (creme de)	Sopa:	Alho Francês
Prato:	Esparguete no forno com atum ^{1,3,4,5,6,7,14}	Prato:	Carne às Mercês ^{5,6}	Prato:	Feijoada à Portuguesa com arroz branco ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	Prato:	Arroz de carnes à Itau	Prato:	Solha grelhada ⁴ com batata e brócolos cozidos
Dieta *:	Red fish cozido ⁴ com batata, brócolos e cenoura cozida	Dieta *:	Febras grelhadas com feijão-verde cozido	Dieta *:	Pescada cozida ⁴ com batata, brócolos e cenoura cozida	Dieta *:	Perna de frango corada ao natural com couve-de-bruxelas e cenoura cozida	Dieta *:	Solha grelhada ⁴ com batata e brócolos cozidos
Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista
Sobremesa:	Fruta da época	Sobremesa:	Fruta da época	Sobremesa:	Fruta da época	Sobremesa:	logurte de aromas ⁷	Sobremesa:	Fruta da época
Dia 25	2. ^a FEIRA	Dia 26	3. ^a FEIRA	Dia 27	4. ^a FEIRA	Dia 28	5. ^a FEIRA	Dia 29	6. ^a FEIRA
Pão:	Mistura	Pão:	Mistura	Pão:	Mistura	Pão:	Mistura	Pão:	Mistura
Sopa:	Brócolos (creme de)	Sopa:	Legumes	Sopa:	Alface (creme de)	Sopa:	Canja ^{1,3,7}	Sopa:	Hortaliça
Prato:	Empadão de carne (com arroz e queijo gratinado) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	Prato:	Rissóis de pescada com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	Prato:	Cozido à Portuguesa ^{1,5,6,8,10,11,12}	Prato:	Bacalhau à Brás ^{3,4,5,6}	Prato:	Frango assado com arroz branco e batata frita ^{5,6}
Dieta *:	Bife de frango grelhado com couve-flor e cenoura cozida	Dieta *:	Pescada cozida ⁴ com batata e grelos cozidos	Dieta *:	Perna de frango assado ao natural com couve-flor cozida	Dieta *:	Saladinha de pescada (ervilha, batata e cenoura) ⁴	Dieta *:	Perna de frango assado ao natural com juliana de legumes cozidos
Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista	Vegetais:	Salada mista
Sobremesa:	Fruta da época	Sobremesa:	Fruta da época	Sobremesa:	Fruta da época	Sobremesa:	Gelatina de aromas ^{1,3,6,7,8}	Sobremesa:	Fruta da época

Alérgicos Alimentares (n.º): A refeição contém/ pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1**-Glúten; **2**-Crustáceos; **3**-Ovos; **4**-Peixe; **5**-Amendoim; **6**-Soja; **7**-Leite; **8**-Frutos de casca rija; **9**-Aipo; **10**-Mostarda; **11**-Sementes de sésamo; **12**-Dióxido de enxofre e sulfitos; **13**-Tremoços; **14**-Moluscos (para pessoas não alérgicas ou intolerantes, estas substâncias ou produtos e seus derivados são completamente inócuos). | Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde (Dr. Ricardo Jorge), a Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Observação / Legenda: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exigirem. | * A ementa de dieta exige a apresentação antecipada da respetiva prescrição médica.

Saiba mais sobre o **ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A.** (empresa responsável pelo Serviço de Restauração-Refeitório da Unidade Escolar-COLÉGIO MIRAMAR), clicando [aqui](#).