



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 17 a 21 de setembro de 2018

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora com peru ⁴
Prato	Peru assado com esparguete e salada ^{1,3,12}
Dieta	Peru assado ao natural com esparguete e salada ^{1,3,5,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes com pescada
Prato	Arroz de bacalhau com salada ^{4,5,6,12}
Dieta	Arroz simples de peixe com salada ^{4,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor com pescada
Prato	Massa com carnes ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa com carnes ao natural ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de hortaliça com abrótea
Prato	Filete de pescada panado com arroz de cenoura e couve-flor cozida ^{1,3,4}
Dieta	Filete de pescada assado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor cozida ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de macedónia com peru
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa e couve lombarda ^{1,3}
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa e couve lombarda ^{1,3}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}



Enriquecer as receitas com cogumelos

"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à mesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 24 a 28 de setembro de 2018

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de hortaliça com peru
Prato	Coxas de peru estufadas com massa fusilli e legumes ^{1,3}
Dieta	Coxas de peru estufadas ao natural com massa fusilli e legumes ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Macedónia de legumes com pescada
Prato	Bacalhau cozido com batata cozida ⁴
Dieta	Bacalhau cozido com batata cozida ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor com frango
Prato	Perna de frango grelhada com arroz à Primavera e salada ¹²
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz e salada ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de nabos com tintureira
Prato	Douradinhos no forno com batatinha salteada e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Dieta	Filete de pescada no forno com batatinha salteada e salada ^{4,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de cenoura com peru
Prato	Arroz de carnes com feijão e legumes ^{1,3,5,6,7,9,10}
Dieta	Arroz de carnes ao natural
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}



O segredo da couve-galega:

"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"

Nutriciência à mesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 1 a 5 de outubro de 2018

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora com peru ⁴
Prato	Peru estufado com arroz colorido e salada de tomate ⁸
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e salada de tomate ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes com tintureira
Prato	Pescada cozida com batata e espinafres ⁴
Dieta	Pescada cozida com batata e espinafres ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa à Lavrador com frango
Prato	Frango no forno com esparguete e salada ^{1,3,12}
Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e salada ^{1,3,5,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor com pescada
Prato	Salmão assado com batata cozida e legumes ⁴
Dieta	Salmão assado com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	
Prato	FERIADO
Dieta	
Sobremesa	



Ervas aromáticas como aliado na cozinha:

"a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar a saúde de forma duplamente positiva. Não só conferem sabor, aroma e cor às refeições, permitindo a redução de adição de sal, como são fornecedores de fibra, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), e são excelentes fontes de compostos antioxidantes naturais. "

Nutriciência à mesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 8 a 12 de outubro de 2018

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de hortaliça com frango
Prato	Esparguete à Bolonhesa com legumes cozidos ^{1,3,5,6,7,12,14}
Dieta	Esparguete com cubinho de carne de vaca e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Macedónia de legumes com abrótea
Prato	Tintureira assada com batata e alface ^{4,12}
Dieta	Tintureira assada ao natural com batata e alface ^{4,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor com frango
Prato	Arroz de frango malandrinho com legumes
Dieta	Arroz de frango malandrinho ao natural com legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de nabos com tintureira
Prato	Pescada assada com batata e salada ^{4,12}
Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e salada ^{4,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de cenoura com peru
Prato	Carne de porco estufada com molho de tomate e arroz de legumes
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz de legumes
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}



Leguminosas como super alimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável"

Nutriciência à mesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 15 a 19 de outubro de 2018

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde com frango
Prato	Fêveras estufadas com massa e salada ^{1,3,12}
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e salada ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de nabos com pescada
Prato	Pescada assada com batata e salada ^{4,12}
Dieta	Pescada assada ao natural com batata e salada ^{4,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa à Lavrador com peru
Prato	Carne de porco estufada com esparguete e salada mista ^{1,3}
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com esparguete e salada mista ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor com chaputa
Prato	Chaputa grelhada com limão, arroz de tomate e macedónia de legumes ⁴
Dieta	Chaputa grelhada com limão, arroz de tomate e macedónia de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho com frango
Prato	Arroz de aves gratinado no forno com salada ^{7,12}
Dieta	Arroz de frango ao natural com salada ¹²
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"

Nutriciência à mesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 22 a 26 de outubro de 2018

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve branca com peru
Prato	Costeletas grelhadas com esparguete e cenoura raspada ^{1,3}
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e cenoura raspada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de brócolos com abrótea
Prato	Abrótea cozida com batata e legumes ⁴
Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor com frango
Prato	Massa com carnes e legumes ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa com carnes e legumes ao natural ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de penca com pescada
Prato	Filete de pescada panado no forno com salada russa ^{1,3,4}
Dieta	Filete de pescada no forno com salada de batata e macedónia ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa Camponesa com peru
Prato	Coxas de peru estufadas com arroz branco e salada ¹²
Dieta	Coxas de peru estufadas ao natural com arroz branco e salada ^{5,6,12}
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}



Alternativa á fritura

"a fritura é um método culinário que deve ser utilizado esporadicamente por propiciar a formação de compostos potencialmente tóxicos e aumentar a densidade energética dos alimentos. Existem algumas preparações culinárias que poderão constituir alternativas à fritura doméstica, nomeadamente levar ao forno produtos pré-fritos e confeccionar alimentos panados no forno"
Nutriciência à mesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.