



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA
Semana de 25 a 29 de junho 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 hortalíça 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}



Dica

"Para aumentar os níveis de "bom colesterol" mantenha-se ativo e procure praticar diariamente pelo menos 30 minutos de exercício."

www.becel.pt



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 2 a 6 de julho 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}



Escolha corretamente as gorduras

"As gorduras saturadas presentes em laticínios gordos e carnes vermelhas devem ser evitadas ou pelo menos limitadas, uma vez que podem aumentar os níveis do "mau colesterol". Gorduras mono e polinsaturadas (ácidos gordos ómega 3) são gorduras mais saudáveis e podem ser encontradas em alimentos como nozes, amêndoas, sementes, óleos vegetais, cremes vegetais para barrar/cozinhar e nos peixes gordos."

www.becel.pt



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 9 a 13 de julho 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	Sopa de repolho com frango
Prato	Carne de porco assada com arroz e salada ¹²
Dieta	Carne de porco assada ao natural com arroz e salada ^{5,6,12}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}



Reduza o consumo de sal

"Comece por reduzir a quantidade de sal que adiciona na confeção. Experimente utilizar mais vezes ervas aromáticas e especiarias"

www.becel.pt



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 16 a 20 de julho 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}



Sabia que...

"Graças à abundância dos alimentos na sua época, o preço dos mesmos desce, tornando-os um produto mais económico do que os produtos fora da época ou de países muito diferentes do nosso (por exemplo países tropicais)."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimento Refeições com mais vi



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 23 a 27 de julho 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}



Sabia que?

"O consumo de quantidades adequadas de fruta e hortícolas é um dos primeiros passos para conseguirmos ter uma alimentação mais saudável. Estes alimentos são extremamente ricos do ponto de vista nutricional, apresentando quantidades muito interessantes de fibra, água, vitaminas, minerais e com propriedades protetoras que previnem o risco de desenvolver diversas doenças."
Saudáveis e à Portuguesa



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 30 de julho a 3 de agosto 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}



#maisCereaisIntegrais

"Os alimentos dos grupos dos cereais e derivados, como por exemplo o pão, o arroz, as massas e a aveia, devem estar presentes diariamente na nossa alimentação. Porém dentro deste grupo de alimentos devemos optar pelos mais refinados, procurando assim consumir preferencialmente os cereais inteiros, com maior teor de fibra e vitaminas do complexo B."

Saudáveis e à Portuguesa



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.