



# Ementa

FLORINHAS DO VOUGA  
Semana de 25 a 29 de junho de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de abóbora com peru <sup>4</sup>
Prato	Peru assado com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Peru assado ao natural com esparguete e salada <sup>1,3,5,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Juliana de legumes com pescada
Prato	Arroz de bacalhau com salada <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	Arroz simples de peixe com salada <sup>4,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor com pescada
Prato	Massa com carnes <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Massa com carnes ao natural <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de hortalíça com abrótea
Prato	Filete de pescada panado com arroz de cenoura e couve-flor cozida <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Filete de pescada assado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor cozida <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de macedónia com peru
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa e couve lombarda <sup>1,3</sup>
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa e couve lombarda <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



### Dica

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

[www.becel.pt](http://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: <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>12</sup>Dióxido 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 <sup>1,3</sup>
Dieta	Coxas de peru estufadas ao natural com massa fusilli e legumes <sup>1,3,5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor com frango
Prato	Perna de frango grelhada com arroz à primavera e salada <sup>12</sup>
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz e salada <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Creme de cenoura com peru
Prato	Arroz de carnes com feijão e legumes <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>
Dieta	Arroz de carnes ao natural
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,7</sup>



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](http://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: <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 <sup>4</sup>
Prato	Peru estufado com arroz colorido e salada de tomate <sup>8</sup>
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e salada de tomate <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa à lavrador com frango
Prato	Frango no forno com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e salada <sup>1,3,5,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Sopa de repolho com frango
Prato	Carne de porco assada com arroz e salada <sup>12</sup>
Dieta	Carne de porco assada ao natural com arroz e salada <sup>5,6,12</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



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](http://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: <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>12</sup>Dióxido 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 <sup>1,3,5,6,7,12,14</sup>
Dieta	Esparguete com cubinho de carne de vaca e legumes <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Macedónia de legumes com abrótea
Prato	Tintureira assada com batata e alface <sup>4,12</sup>
Dieta	Tintureira assada ao natural com batata e alface <sup>4,12</sup>
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 <sup>4,12</sup>
Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e salada <sup>4,12</sup>
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 <sup>1,3,7</sup>



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: <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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Fêveras grelhadas com massa e salada <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de nabos com pescada
Prato	Pescada assada com batata e salada <sup>4,12</sup>
Dieta	Pescada assada ao natural com batata e salada <sup>4,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa à lavrador com peru
Prato	Carne de porco estufada com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Sopa de repolho com frango
Prato	Arroz de aves gratinado no forno com salada <sup>7,12</sup>
Dieta	Arroz de frango ao natural com salada <sup>12</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



### 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 <sup>1,3</sup>
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor com frango
Prato	Massa com carnes e legumes <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Massa com carnes e legumes ao natural <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de penca com pescada
Prato	Filete de pescada panado no forno com salada russa <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Filete de pescada no forno com salada de batata e macedónia <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa camponesa com peru
Prato	Coxas de peru estufadas com arroz branco e salada <sup>12</sup>
Dieta	Coxas de peru estufadas ao natural com arroz branco e salada <sup>5,6,12</sup>
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,7</sup>



### #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: <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>12</sup>Dióxido 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.