



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA
Semana de 25 de junho a 1 de julho de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Jardineira de porco ^{1,3,6,7}
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com batata e couve lombarda
Sad	Frango cozido com batata cenoura e repolho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Massada de atum e salada ^{1,3,4}
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada ⁴
Sad	Massada de atum e salada ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Solhão panado com arroz de cenoura e couve-flor cozida ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Solhão assado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor cozida ⁴
Sad	Solhão panado com arroz de cenoura e couve-flor cozida ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Fêveras grelhadas com esparguete e salada ^{1,3}
Dieta	Fêveras grelhadas com esparguete e salada ^{1,3}
Sad	Rojões com batata cozida e salada ^{5,6,12}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de tomate e salada ^{1,4,5,6}
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e legumes ⁴
Sad	Pataniscas de paloco com arroz de tomate e salada ^{1,4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pá de porco assada com arroz de alho e salada mista ¹²
Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz de alho e salada mista ¹²
Sad	Pá de porco assada com arroz de alho e salada mista ¹²
Sobremesa	Fruta da época



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 8 de julho de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de hortaliças
Prato	Frango grelhado com arroz à primavera e salada ¹²
Dieta	Frango grelhado com arroz à primavera e salada ¹²
Sad	Frango grelhado com arroz à primavera e salada ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Bacalhau à brás com salada ^{3,4,5,6}
Dieta	Pescada cozida com batata cozida cenoura e repolho ⁴
Sad	Bacalhau à brás com salada ^{3,4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Rojõezinhos com batata cozida e grelos ^{5,6,12}
Dieta	Cubinhos de porco guisados ao natural com batata e grelos ¹²
Sad	Rojõezinhos com batata cozida e grelos ^{5,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de nabos
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Filete de peixe assado ao natural com arroz e salada ^{4,12}
Sad	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Feijoada à transmontana ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa de carnes estufadas ao natural com legumes ^{1,3}
Sad	Feijoada à transmontana ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}

Sábado

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Cardinal assado com arroz de grelos e salada ⁴
Dieta	Cardinal assado ao natural com molho de limão, arroz de grelos e alface ⁴
Sad	Cardinal gratinado com arroz de grelos e salada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Cozido saloio ^{1,3,6,7}
Dieta	Cozido simples
Sad	Cozido saloio ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época



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, 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 15 de julho de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Panadinhos de porco com arroz de feijão vermelho e salada ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Fêveras de porco estufada ao natural com massa espiral e salada ^{1,3,12}
Sad	Panadinhos de porco com arroz de feijão vermelho e salada de tomate ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Abrótea no forno com salada russa ^{3,4}
Dieta	Abrótea no forno com salada de batata e macedónia ⁴
Sad	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e macedónia ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Frango no forno com esparguete e salada ^{1,3}
Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e salada ^{1,3}
Sad	Frango no forno com esparguete e salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Salmão assado com batata cozida e legumes ⁴
Dieta	Salmão assado ao natural com batata cozida e legumes ⁴
Sad	Red fish em caldeirada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Cozido saloio (porco, frango, chouriço, morcela, batata, cenoura e couve) ^{1,3,6,7}
Dieta	Mini cozido (porco, frango, batata, cenoura e couve)
Sad	Cozido saloio ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Feijoada de potas com legumes ^{1,3,6,7,14}
Dieta	Filete de pescada escalfados com batata cozida e legumes ⁴
Sad	Feijoada de potas com legumes ^{1,3,6,7,14}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Pá de porco assada com laranja, arroz de cenoura e salada
Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz de cenoura e alface
Sad	Pá de porco assada com laranja, arroz de cenoura e salada
Sobremesa	Fruta da época



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, 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 16 a 22 de julho de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de hortaliças
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes cozidos ^{1,3,12}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}
Sad	Frango cozido com batata cenoura e repolho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Bolinhos de bacalhau com saladinha de feijão-frade e alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e salada de alface ⁴
Sad	Bolinhos de bacalhau com saladinha de feijão-frade e alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

Sopa	Sopa de nabos
Prato	Carne de porco estufada com molho de tomate e arroz de legumes
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz de legumes
Sad	Carne de porco estufada com molho de tomate e arroz de legumes
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

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

Sábado

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massa fusilli com salmão desfiado gratinado no forno com salada ^{1,4}
Dieta	Salmão desfiado com massa espiral e cenoura raspada ^{1,3,4}
Sad	Massa fusilli com salmão desfiado gratinado no forno com salada ^{1,4}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de grão à portuguesa
Prato	Perna de peru assada com batata assada, arroz e legumes
Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata assada, arroz e legumes
Sad	Perna de peru assada com batata assada, arroz e legumes
Sobremesa	Fruta da época



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, 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 29 de julho de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Costeletas de porco grelhadas com massa e salada ^{1,3}
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com massa e salada de alface ^{1,3}
Sad	Costeletas de porco grelhadas com massa e salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Barritas de pescada com arroz e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz e legumes ⁴
Sad	Bacalhau fresco assado com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Strogonoff de porco com esparguete e salada mista ^{1,3,7,12}
Dieta	Cubinhos de porco ao natural com esparguete e salada mista ^{1,3,12}
Sad	Cubinhos de porco ao natural com esparguete e salada mista ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Jardineira de potas ¹⁴
Dieta	Solhão grelhado com batata cozida e macedónia de legumes ⁴
Sad	Carapau frito com arroz de tomate ^{1,4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Arroz de aves com salada ¹²
Dieta	Fêveras estufadas ao natural com massa espiral e salada ^{1,3,12}
Sad	Arroz de aves com salada ¹²
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Fritada mista de peixes com arroz e legumes ⁴
Dieta	Grelhada mista de peixes com arroz e legumes ⁴
Sad	Fritada mista de peixes com arroz e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Rojões com grelos ^{5,6,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com arroz de legumes e tomate ¹²
Sad	Rojões com grelos ^{5,6,12}
Sobremesa	Fruta da época



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 30 de julho a 5 de agosto de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Costeleta grelhada à salsicheiro, com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,7,9,10}
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e cenoura raspada ^{1,3}
Sad	Costeleta grelhada à salsicheiro, com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,7,9,10}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Abrótea assada à padeiro, com batata cozida e legumes ⁴
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida ⁴
Sad	Bacalhau cozido com batata e brócolos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

Sopa	Sopa de penca
Prato	Carne de porco estufada com massa de legumes ^{1,3}
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa de legumes ^{1,3}
Sad	Carne de porco estufada com massa de legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Carne de porco estufada com massa de legumes ^{1,3}
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa de legumes ^{1,3}
Sad	Carne de porco estufada com massa de legumes ^{1,3}
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}

Sábado

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Carapau assado com batata cozida e salada de alface e cebola ⁴
Dieta	Carapau assado com batata cozida e alface ⁴
Sad	Carapau assado com batata cozida e salada de alface e cebola ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de grão à portuguesa
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada
Dieta	Pá de porco assada ao natural com arroz de cenoura e alface
Sad	Perna de frango de churrasco com arroz de cenoura e salada
Sobremesa	Fruta da época



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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. 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.