Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 17 a 23 de setembro 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
Vegetariana	Jardineira de soja[6]
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]
Vegetariana	Massa de legumes (curgete, cenoura e beringela) com pesto de tomate (SÀM)[1,3,7,8]
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]
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e 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]
Vegetariana	Legumes à Grega (aipo, cenoura, couve-flor, milho e seitan)[1,3,5,6,7,8,9,10]
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 fritas de cebolada, com batata cozida e salada[5,6,12]
Dieta	Fêveras grelhadas com batata cozida e salada
Vegetariana	Seitan salteado com legumes[1,3,5,6,7,8,9,10]
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

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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 30 de setembro 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]
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e arroz à Primavera[1,3,5,6,7,8,9,10]
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]
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e legumes[1,6,8,11]
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]
Vegetariana	Lasanha de soja e legumes[1,3,5,6,7]
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]
Vegetariana	Fritatta de legumes e cogumelos e arroz[3]
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]
Vegetariana	Feijoada de legumes
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 nabiças
Prato	Cozido saloio[1,3,6,7]
Dieta	Cozido simples
Sad	Cozido saloio[1,3,6,7]
Sobremesa	Fruta da época

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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 1 a 7 de outubro 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]
Vegetariana	Espetada de tofu, seitan e cogumelos[1,3,5,6,7,8,9,10]
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]
Vegetariana	Empadão de soja, cogumelos, cenouras, espargos e pimentos[1,3,5,6,7,8,9,12]
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]
Vegetariana	Esparguete à Carbonara de legumes[1,3,7]
Sad	Frango no forno com esparguete e salada[1,3]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Solha gratinada com batata a murro e salada[1,4,7]
Dieta	Solha no forno com batata cozida e salada[4]
Vegetariana	Caldeirada vegetariana[6]
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)
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes[1,6,7]
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

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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 8 a 14 de outubro 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]
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja[1,3,6]
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]
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes salteados
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
Vegetariana	Almôndegas de ervilhas com molho de cenoura e arroz de legumes[1,6]
Sad	Arroz de frango estufado ao natural com legumes
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Sopa de nabos
Prato	Cardinal assado de cebolada, com batata e brócolos[4,12]
Dieta	Cardinal cozido com batata e brócolos[4]
Vegetariana	Salada de batata e legumes (milho, cenoura, feijão verde e couve flor) com lentilhas[1,6,8,11]
Sad	Cardinal assado de cebolada, com batata e brócolos[4,12]
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
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com arroz de legumes[1,3,6,7,8,11,12,13]
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

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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 15 a 21 de outubro 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]
Vegetariana	Massa fusilli com grão, alho-francês, cenoura, pimento e azeitona em molho de tomate[1]
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]
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes[1,7]
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]
Vegetariana	Esparguete à Carbonara de legumes (milho, ervilhas, curgete e cenoura)[1,3,7]
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]
Vegetariana	Jardineira de tofu[1,3,5,6,7,8,9,10]
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]
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (milho, cenoura, curgete e couve-flor) e arroz
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

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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 22 a 28 de outubro 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]
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com esparguete[1,3,5,6,7,8,11,12,13]
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]
Vegetariana	Caril de grão e abóbora
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]
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e curgete com macarrão[1,3,5,6,7,8,9,10]
Sad	Rancho à Regional[1,3,6,7]
Sobremesa	Fruta da época
Quinta	
Sopa	Sopa de penca
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]
Dieta	Pescada no forno ao natural com arroz de ervilhas[4]
Vegetariana	Feijão catarino estufado com legumes (cenoura, repolho e brócolos) e arroz
Sad	Pescada no forno com arroz de ervilhas[4]
Sobremesa	Fruta da época
Sexta	
Sopa	Canja[1,3]
Prato	Carne de porco estufada com puré e salada[1,3,5,6,7,8,12]
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e salada[12]
Vegetariana	Legumes (alho francês, abóbora, ervilhas e couve flor) à Gomes de Sá[3,7]
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

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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.