



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA Semana de 8 a 14 de julho de 2019 Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora com peru
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 ⁴
Prato	Massa com carnes ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa com carnes ao natural ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

Sopa	Sopa de hortaliça com abrótea ⁴
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	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de macedónia com peru
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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}



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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA Semana de 15 a 21 de julho de 2019 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 ⁴
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 ⁴
Prato	Arroz de carnes com feijão e legumes ^{1,3,5,6,7,9,10}
Dieta	Arroz de carnes ao natural
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de cenoura com peru
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	Aletria ^{1,3,7}



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 contém 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA Semana de 22 a 28 de julho de 2019 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 ⁴
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 ⁴
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	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho com frango
Prato	Salmão assado com batata cozida e legumes ⁴
Dieta	Salmão assado com batata cozida e legumes ⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}



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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 29 de julho a 4 de agosto de 2019

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 ⁴
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 ⁴
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	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de cenoura com peru
Prato	Pescada assada com batata e salada ^{4,12}
Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e salada ^{4,12}
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}



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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA Semana de 5 a 11 de agosto de 2019 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 ⁴
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 ⁴
Prato	Arroz de aves gratinado no forno com salada ^{7,12}
Dieta	Arroz de frango ao natural com salada ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho com frango
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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}



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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA Semana de 12 a 18 de agosto de 2019 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 ⁴
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 ⁴
Prato	Coxas de peru estufadas com arroz branco e salada ¹²
Dieta	Coxas de peru estufadas em cru com arroz branco e salada ^{5,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa Camponesa com peru
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	Aletria ^{1,3,7}



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.