



# Ementa

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

## Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Jardineira de porco <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com batata e couve lombarda
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>
Sad	Frango cozido com batata cenoura e repolho
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Massa à Lavrador <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Macarrão com carnes ao natural com legumes <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e legumes <sup>1,3</sup>
Sad	Massa à Lavrador <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Massada de atum e salada <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Pescada grelhada com arroz e salada <sup>4</sup>
Vegetariana	Massa de legumes (curgete, cenoura e beringela) com pesto de tomate (SÂM) <sup>1,3,7,8</sup>
Sad	Massada de atum e salada <sup>1,3,4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Fêveras fritas de cebolada, com batata cozida e salada <sup>5,6,12</sup>
Dieta	Fêveras grelhadas com batata cozida e salada
Vegetariana	Seitan salteado com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
Sad	Rojões com batata cozida e salada <sup>5,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Solhão panado com arroz de cenoura e couve-flor cozida <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Solhão assado ao natural com arroz de cenoura e couve-flor cozida <sup>4</sup>
Vegetariana	Legumes à Grega (aipo, cenoura, couve-flor, milho e seitan) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
Sad	Solhão panado com arroz de cenoura e couve-flor cozida <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sábado

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>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. 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 julho de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de hortaliças
Prato	Frango grelhado com arroz à Primavera e salada <sup>12</sup>
Dieta	Frango grelhado com arroz à Primavera e salada <sup>12</sup>
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e arroz à Primavera <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
Sad	Frango grelhado com arroz à Primavera e salada <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Macedónia de legumes
Prato	Bacalhau à Brás com salada <sup>3,4,5,6</sup>
Dieta	Pescada cozida com batata cozida cenoura e repolho <sup>4</sup>
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e legumes <sup>1,6,8,11</sup>
Sad	Bacalhau à Brás com salada <sup>3,4,5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Rojõezinhos com batata cozida e grelos <sup>5,6,12</sup>
Dieta	Cubinhos de porco guisados ao natural com batata e grelos <sup>12</sup>
Vegetariana	Lasanha de soja e legumes <sup>1,3,5,6,7</sup>
Sad	Rojõezinhos com batata cozida e grelos <sup>5,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de nabos
Prato	Feijoada à Transmontana <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Massa de carnes estufadas ao natural com legumes <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Feijoada de legumes
Sad	Feijoada à Transmontana <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Dieta	Filete de peixe assado no forno com arroz e salada <sup>4,12</sup>
Vegetariana	Fritatta de legumes e cogumelos com arroz <sup>3</sup>
Sad	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,7</sup>

## Sábado



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>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 22 a 28 de julho de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Panadinhos de porco com arroz de feijão vermelho e salada <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Fêveras de porco estufada ao natural com massa espiral e salada <sup>1,3,12</sup>
Vegetariana	Espetada de tofu, seitan e cogumelos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
Sad	Panadinhos de porco com arroz de feijão vermelho e salada de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Abrótea no forno com salada russa <sup>3,4</sup>
Dieta	Abrótea no forno com salada de batata e macedónia <sup>4</sup>
Vegetariana	Empadão de soja, cogumelos, cenouras, espargos e pimentos <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Sad	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e macedónia <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa à Lavrador
Prato	Frango no forno com esparguete e salada <sup>1,3</sup>
Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e salada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Esparguete à Carbonara de legumes <sup>1,3,7</sup>
Sad	Frango no forno com esparguete e salada <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Cozido saloio (porco, frango, chouriço, morcela, batata, cenoura e couve) Mini cozido (porco, frango, batata, cenoura e couve) <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Solha no forno com batata cozida e salada <sup>4</sup>
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes <sup>1,6,7</sup>
Sad	Cozido saloio <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Solha gratinada com batata a murro e salada <sup>1,4,7</sup>
Dieta	Solha no forno com batata cozida e salada <sup>4</sup>
Vegetariana	Caldeirada vegetariana <sup>6</sup>
Sad	Red fish em caldeirada <sup>4</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sábado



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>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 29 de julho a 4 de agosto de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de hortaliças
Prato	Esparguete à Bolonhesa com legumes cozidos <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e salada de alface <sup>4</sup>
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes salteados
Sad	Bolinhos de bacalhau com saladinha de feijão-frade e alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
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 <sup>1,6</sup>
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
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com arroz de legumes <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
Sad	Carne de porco estufada com molho de tomate e arroz de legumes
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Escamudo assado de cebolada com batata e brócolos <sup>4,12</sup>
Dieta	Escamudo cozido com batata e brócolos <sup>4</sup>
Vegetariana	Salada de batata e legumes (milho, cenoura, feijão verde e couve flor) com lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>
Sad	Cardinal assado de cebolada com batata e brócolos <sup>4,12</sup>
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,7</sup>

## Sábado



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 5 a 11 de agosto de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Costeletas de porco grelhadas com massa e salada <sup>1,3</sup>
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com massa e salada de alface <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Massa fusilli com grão, alho-francês, cenoura, pimento e azeitona em molho de tomate <sup>1</sup>
Sad	Costeletas de porco grelhadas com massa e salada <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa à Lavrador
Prato	Strogonoff de porco com esparguete e salada mista <sup>1,3,7,12</sup>
Dieta	Cubinhos de porco ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3,12</sup>
Vegetariana	Esparguete à Carbonara de legumes (milho, ervilhas, curgete e cenoura) <sup>1,3,7</sup>
Sad	Cubinhos de porco ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Arroz de aves com salada
Dieta	Fêveras estufadas ao natural com massa espiral e salada <sup>1,3,12</sup>
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (milho, cenoura, curgete e couve-flor) e arroz
Sad	Arroz de aves com salada <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Jardineira de potas <sup>14</sup>
Dieta	Solhão grelhado com batata cozida e macedónia de legumes <sup>4</sup>
Vegetariana	Jardineira de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
Sad	Carapau frito com arroz de tomate <sup>1,4,5,6</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sábado



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 12 a 18 de agosto de 2019

Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Costeleta grelhada à Salsicheiro com esparguete e cenoura raspada <sup>1,3,6,7,9,10</sup>
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com esparguete <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Sad	Costeleta grelhada à Salsicheiro, com esparguete e cenoura raspada <sup>1,3,6,7,9,10</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Abrótea assada à Padeiro com batata cozida e legumes <sup>4</sup>
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida <sup>4</sup>
Vegetariana	Caril de grão e abóbora
Sad	Bacalhau cozido com batata e brócolos <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Rancho à Regional <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Massa de carnes ao natural e legumes <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e curgete com macarrão <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
Sad	Rancho à Regional <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de penca
Prato	Carne de porco estufada com puré e salada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e salada <sup>12</sup>
Vegetariana	Legumes (alho francês, abóbora, ervilhas e couve flor) à Gomes de Sá <sup>3,7</sup>
Sad	Carne de porco estufada com puré e salada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Dieta	Pescada no forno ao natural com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Vegetariana	Feijão catarino com legumes (cenoura, repolho e brócolos) e arroz
Sad	Pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,7</sup>

## Sábado



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.