



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE Semana 13 a 17 de julho de 2020 ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Frango cozido com esparguete e feijão verde
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Pescada cozida com arroz e salada
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Carnes cozidas com macarrão cozido com legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Pescada cozida com batata cozida e couve
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Fêveras de porco cozidas com arroz e salada
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, 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 20 a 24 de julho de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Perú cozido com esparguete e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Paloco à Gomes de Sá sem ovo e salada
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Massinha de aves cozido e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Abrótea cozida com arroz de legumes
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Massa com carnes cozidas e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época



Couve galega

A couve galega, também conhecida como couve do caldo verde, é rica em vitaminas (B, C, E e K) e minerais como o ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra. Para além de ser utilizada para o caldo verde, típico da culinária portuguesa, pode ser encontrada em pickles, migas de couve ou simplesmente salteada.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt



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, 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 CRECHE

Semana de 27 a 31 de julho de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Bifinhos de porco cozido com batata e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Abrótea cozida desfiada com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Frango cozida com esparguete e salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Arroz de peixes cozido
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Macarrão com carne de vaca cozida e legumes
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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 CRECHE

Semana 03 a 07 de agosto de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Tirinhas de peru cozido com arroz de legumes
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Abrótea cozida com batata e couve
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Arroz de frango malandrinho e salada
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Saladinha de peixe (pescada, cenoura, batata) ^{3,4}
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Carne de porco cozido com arroz de legumes
Sobremesa	Fruta da época



Gordura

As gorduras, apesar de muitas vezes mal vistas, são essenciais para o funcionamento do organismo: ajudam na produção de energia e na manutenção do sistema cardiovascular assim como no processo de renovação celular, equilíbrio hormonal e na saúde da pele e do cabelo. São também muito importantes para a correta absorção de algumas vitaminas. Devemos privilegiar as gorduras de origem vegetal, como o azeite, as oleaginosas e o abacate em detrimento de gorduras animais como a manteiga e a banha.

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.



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. 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 CRECHE

Semana de 10 a 14 de agosto de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Fêveras de porco cozidas com massa e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de legumes
sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Esparguete com frango e salada
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Saladinha de peixe (pescada, cenoura, batata) ^{3,4}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Arroz de aves e salada
Sobremesa	Fruta da época



Curcuma

A curcuma, também conhecida como açafrão-das-índias, é uma verdadeira super especiaria. Graças à sua grande concentração de curcumina, a curcuma apresenta efeitos benéficos no sistema imunitário, por ser um dos antioxidantes e anti-inflamatórios naturais mais potentes do mundo. A curcuma é também considerada um antidepressivo natural. A piperina, um componente da pimenta preta, potencia as propriedades da curcumina.

Fonte: Curcuma & pimenta preta. Iswari, 2019. In: <https://www.iswari.com>



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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 17 a 21 de agosto de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Febras cozidas com arroz de cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Pescada cozida com batata e feijão verde cozida
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Ranchinho de carnes cozido (sem adição de enchidos) ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Pescada cozida com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Frango cozido com batata e salada
Sobremesa	Fruta da época



Inverno

Sabia que, apesar de nos referirmos a todas as bebidas quentes à base de plantas como "chás" existem diferenças entre chás e tisanas? Para ser considerado um chá, é necessário que nos seus ingredientes existam folhas de "camellia sinensis", como no chá verde, preto ou branco. Todas as outras infusões obtidas a partir de frutas, ervas ou cascas são designadas por tisanas, como a camomila, a tília, a cidreira, tisana de limão, gengibre ou canela.

Fonte: Saiba tudo sobre chás, tisanas e infusões. Agora nos, RTP, 2019. In: <http://media.rtp.pt>



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.



Itau Ementa



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.