



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA
Semana 13 a 19 de julho de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete alegre
Dieta	Tirinha de frango grelhadas com esparguete alegre
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Escamudo cozida com batata cozida
Dieta	Escamudo cozida com batata cozida
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Carnes estufadas com legumes e arroz
Dieta	Carnes cozidas com arroz e legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Pescada assada com batata cozida e couve-bruxelas
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e couve-bruxelas
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja
Prato	Jardineira de frango
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Carapau com arroz de ervilhas ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango assado com massa ^{3,12}
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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 20 a 26 de julho de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de hortaliça
Prato	Rissoles de pescada com arroz de feijão
Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Perna de frango cozida com espirais à primavera
Dieta	Perna de frango cozida com espirais à primavera
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Paloco à Brás com salada
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de legumes com grão de bico
Prato	Feijoada à Transmontana ^{1,3,6,7}
Dieta	Carnes cozidas com massa ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de courgete
Prato	Abrótea assada com arroz de cenoura e legumes
Dieta	Abrótea cozida com arroz de cenoura e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Perna de peru assado com batata assada e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Assado misto de peixes com arroz de ervilhas e cenoura ⁴
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 27 de julho a 02 de agosto de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Empadão de alheira com legumes incorporados
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e legumes
Vegetariana	Empadão de legumes,
SAD	Empadão de alheira com legumes incorporados
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Filetes de pescada panado com arroz e salada
Dieta	Abrótea grelhada com arroz e salada
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com arroz e salada
SAD	Filetes de pescada panado com arroz e salada
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa à Lavrador
Prato	Frango assado com esparguete e macedónia de legumes
Dieta	Frango cozida com esparguete e macedónia de legumes
Vegetariana	Esparguete à Carbonara de legumes
SAD	Frango assado com esparguete e salada
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Solhã assado com batata cozida e feijão-verde
Dieta	Solhã grelhada com batata cozida e feijão-verde
Vegetariana	Caldeirada vegetariana
SAD	Solhã assado com batata cozida e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja
Prato	Bolonhesa de carne
Dieta	Carne de vaca cozida com esparguete e legumes cozidos
Vegetariana	Bolonhesa de soja
SAD	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos
Sobremesa	Gelatina

Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Feijoada de potas com legumes
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Rojões de porco com batata cozida 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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 03 a 09 de agosto de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de hortaliça
Prato	Strogonoff de peru com arroz e legumes
Dieta	Tirinhas de peru grelhadas com arroz e legumes cozidos
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja
SAD	Strogonoff de peru com esparguete e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e alface
Dieta	Abrótea cozida com batata e salada de alface
Vegetariana	Salada de feijão-frade e legumes
SAD	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e alface
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Massa de frango malandrinho com legumes
Dieta	Massa de frango cozida com legumes cozidos
Vegetariana	Salsicha de tofu grelhada com arroz e legumes
SAD	Arroz de frango estufado ao natural com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Escamudo assado de cebolada, com batata e brócolos cozidos ⁴
Dieta	Escamudo cozido com batata e brócolos cozidos ⁴
Vegetariana	Jardineira de soja
SAD	Escamudo assado de cebolada, com batata e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de nabos
Prato	Arroz de carnes à Portuguesa (porco, frango, chouriço e orelha)
Dieta	Arroz de carnes (porco, frango)
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz e legumes
SAD	Arroz de carnes à Portuguesa
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massada de paloco
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de grão-de-bico à portuguesa
Prato	Perna de frango assada com batata assada, arroz e legumes cozidos
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 10 a 16 de agosto de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Costeletas estufadas à salsicheiro com massa e legumes
Dieta	Costeletas grelhadas com massa e legumes
Vegetariana	Massada de soja
SAD	Costeletas estufadas à salsicheiro com massa e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de legumes
Dieta	Pescada cozida com arroz de legumes
Vegetariana	Salsicha de tofu estufada com arroz de legumes
SAD	Pescada assada com arroz de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa à Lavrador
Prato	Febras de cebolada com esparguete e salada mista
Dieta	Cubinhos de porco cozida com esparguete e salada mista
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos com esparguete e salada mista
SAD	Cubinhos de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Canja
Prato	Jardineira de potas
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e legumes
Vegetariana	Jardineira de soja
SAD	Feijoada de potas
Sobremesa	Gelatina ¹ .

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Arroz de aves gratinado no forno com salada
Dieta	Arroz de aves com salada
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz e salada
SAD	Arroz de aves gratinado no forno com salada
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

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

Domingo

Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Rolo de peru com batata assada 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, 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 17 a 23 de agosto de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Ratatoui de frango e legumes com arroz
Dieta	Fêveras grelhadas com arroz e legumes
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz e legumes
SAD	Ratatoui de frango e legumes com arroz
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Pescada assada à padeiro, com batata e feijão-verde
Dieta	Pescada cozida com batata e feijão-verde
Vegetariana	Salada de batata com salchicha de tofu
SAD	Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Rancho à Regional (porco, frango, chouriço e orelha)
Dieta	Massa com carnes
Vegetariana	Massada de soja
SAD	Rancho à Regional
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas
Dieta	Pescada cozida com arroz de ervilhas
Vegetariana	Omelete de cogumelos com arroz de ervilhas
SAD	Pescada assada com arroz de ervilhas ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Perna de frango estufada com puré de batata e salada
Dieta	Perna de frango cozida com batata cozida e salada
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá
SAD	Perna de frango guisada com puré de batata e salada
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Carapau assado com batata cozida e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de grão-de-bico à portuguesa
Prato	Pá de porco assada 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, 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.