



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA
RESTAURANTE

Semana de 12 a 18 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete alegre ^{1,3}
Dieta	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete alegre ^{1,3}
Vegetariana	Salsichas de tofu com esparguete alegre ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
SAD	Frango cozido com batata, cenoura e repolho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Arroz de atum gratinado no forno com salada ^{4,7}
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e salada ⁴
Vegetariana	Arroz com soja e legumes ⁶
SAD	Arroz de atum com salada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Massa à lavrador ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{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	Pescada à rosa do adro com batata cozida e couve-de-bruxelas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴
Vegetariana	Seitan salteado com legumes ^{1,6}
SAD	Pescada à rosa do adro com batata cozida e couve-de-bruxelas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Lasanha de legumes ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada ^{1,3}
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,5,6,7}
SAD	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada ^{1,3}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Red fish cozido com batata e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pá de porco assada com arroz de alho e salada mista 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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 19 a 25 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de hortalíça
Prato	Fêveras de porco estufadas com esparguete e legumes ^{1,3}
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com esparguete e legumes ^{1,3}
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com esparguete e legumes ^{1,3,6,7,8,9,10}
SAD	Fêveras de porco estufadas com esparguete e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Migas de paloco à Brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho cozidos ⁴
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}
SAD	Migas de paloco à Brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Perna de frango assada com espirais à primavera ^{1,3,12}
Dieta	Perna de frango assada ao natural com espirais à primavera ^{1,3}
Vegetariana	Massada de soja e legumes ^{1,6}
SAD	Perna de frango assada com espirais à primavera ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura e salada ⁴
Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz de cenoura e salada ⁴
Vegetariana	Arroz de cogumelos com cenoura e repolho cozido
SAD	Abrótea estufada com arroz de cenoura e salada ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à transmontana ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada em cru ^{1,3}
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)
SAD	Feijoada à transmontana ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Peixes mistos assados arroz de cenoura e ervilhas ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Perna de peru assada com batata assada e legumes salteados 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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 26 de outubro a 1 de novembro de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Fêveras de porco estufadas com batata cozida e legumes cozidos
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com batata cozida e legumes cozidos
Vegetariana	Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
SAD	Fêveras de porco estufadas com batata cozida e legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Abrótea assada ao natural com arroz branco e salada ⁴
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz branco e salada ^{1,3,6,7,8,9,10}
SAD	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Frango assado com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3,12}
Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3}
Vegetariana	Esparguete à carbonara de legumes ^{1,6}
SAD	Frango assado com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Solhão assado com batata e feijão-verde cozido ⁴
Dieta	Solhão assado ao natural com batata e feijão-verde cozido ⁴
Vegetariana	Caldeirada vegetariana ⁶
SAD	Solhão assado com batata e feijão-verde cozido ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6}
SAD	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Feijoada de potas com legumes ^{1,3,6,7,14}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Rojões com batata cozida e salada ^{5,6,12}
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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 2 a 8 de novembro de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de hortaliça
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco e legumes cozidos ^{1,7}
Dieta	Tirinhas de peru estufadas ao natural com arroz branco e legumes cozidos
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}
SAD	Strogonoff de peru com arroz branco e legumes cozidos ^{1,7}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e salada ⁴
Vegetariana	Salada de feijão-frade e legumes ¹²
SAD	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Massa de frango com legumes ^{1,3}
Dieta	Massa de frango ao natural com legumes ^{1,3}
Vegetariana	Salsichas de tofu com macarrão salteado e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
SAD	Massa de frango com legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Escamudo assado de cebolada, com batata e brócolos cozidos ⁴
Dieta	Escamudo cozido com batata e brócolos cozidos ⁴
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶
SAD	Escamudo assado de cebolada, com batata e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Sopa de nabos
Prato	Arroz de carnes à portuguesa ^{1,3,6,7}
Dieta	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz de legumes ^{1,3,6,7,9,10}
SAD	Arroz de carnes à portuguesa ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massada de paloco ^{1,3,4}
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 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 contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 9 a 15 de novembro de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Costeleta à salsicheiro com massa e salada ^{1,3,6,7,9,10,12}
Dieta	Costeletas grelhadas com massa e salada ^{1,3}
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes ^{1,6}
SAD	Costeleta à salsicheiro, com massa e salada ^{1,3,6,7,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de legumes ⁴
Vegetariana	Salsichas de tofu com arroz de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
SAD	Pescada assada com arroz de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Cubinhos de carne de porco estufados com legumes e esparguete ^{1,3}
Dieta	Cubinhos de carne de porco estufados ao natural com legumes e esparguete ^{1,3}
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos com esparguete e salada mista ^{1,3,5,6}
SAD	Cubinhos de carne de porco estufados com legumes e esparguete ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Jardineira de potas ¹⁴
Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata cozida e macedónia de legumes ⁴
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶
SAD	Jardineira de potas ¹⁴
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Arroz de aves gratinado no forno com salada ⁷
Dieta	Arroz de aves estufado simples com salada
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz branco e salada ^{1,3,6,7,9,10}
SAD	Arroz de aves gratinado no forno com salada ⁷
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Fritada mista de peixes com arroz branco e legumes cozidos ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Rolo de carne de peru assado com batata assada e salada mista ^{1,6,12}
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 contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.





Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 16 a 22 de novembro de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Perna de frango assada e legumes com arroz branco
Dieta	Perna de frango cozido com arroz branco e legumes
Vegetariana	Gratinado de soja, cogumelos e legumes (cenoura baby e feijão-verde) com molho branco e queijo no forno ^{1,5,6,7}
SAD	Perna de frango assada e legumes com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Pescada assada à padeiro com batata e feijão-verde cozido ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Pescada assada ao natural com batata e feijão-verde cozido ⁴
Vegetariana	Salada de batata com salsichas de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
SAD	Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Rancho à regional ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes ^{1,6}
SAD	Rancho à regional ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de ervilhas ⁴
Vegetariana	Omelete de cogumelos com arroz de ervilhas ^{3,5,6}
SAD	Pescada assada com arroz de ervilhas ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de frango estufada com puré de batata e salada ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com batata cozida e salada
Vegetariana	Legumes à gomes de sá ⁶
SAD	Perna de frango estufada com puré de batata e salada ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Carapau assado com batata cozida, salada de alface e cebola ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de grão-de-bico à portuguesa
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada 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 contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 23 a 29 de novembro de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete alegre ^{1,3}
Dieta	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete alegre ^{1,3}
Vegetariana	Salsichas de tofu com esparguete alegre ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
SAD	Frango cozido com batata, cenoura e repolho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Arroz de atum gratinado no forno com salada ^{4,7}
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e salada ⁴
Vegetariana	Arroz com soja e legumes ⁶
SAD	Arroz de atum com salada ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Massa à lavrador ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{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	Pescada à rosa do adro com batata cozida e couve-de-bruxelas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴
Vegetariana	Seitan salteado com legumes ^{1,6}
SAD	Pescada à rosa do adro com batata cozida e couve-de-bruxelas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada ^{1,3}
Vegetariana	Esparguete de soja ^{1,3,5,6,7}
SAD	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Red fish cozido com batata e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pá de porco assada com arroz de alho e salada mista 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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA

Semana de 30 de novembro a 6 de dezembro de 2020

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de hortaliça
Prato	Fêveras de porco estufadas com esparguete e legumes ^{1,3}
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com esparguete e legumes ^{1,3}
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com esparguete e legumes ^{1,3,6,7,8,9,10}
SAD	Fêveras de porco estufadas com esparguete e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Migas de paloco à Brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Perna de frango assada com espirais à primavera ^{1,3,12}
Dieta	Perna de frango assada ao natural com espirais à primavera ^{1,3}
Vegetariana	Massada de soja e legumes ^{1,6}
SAD	Perna de frango assada com espirais à primavera ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura e salada ⁴
Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz de cenoura e salada ⁴
Vegetariana	Arroz de cogumelos com cenoura e repolho cozido
SAD	Abrótea estufada com arroz de cenoura e salada ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à transmontana ^{1,3,6,7}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada em cru ^{1,3}
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)
SAD	Feijoada à transmontana ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Sábado

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Peixes mistos assados arroz de cenoura e ervilhas ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Perna de peru assada com batata assada e legumes salteados 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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Ementa

FLORINHAS DO VOUGA



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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.