



# Itau Ementa



## FLORINHAS DO VOUGA CRECHE Semana 23 a 27 de novembro 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 <sup>4</sup>
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 <sup>4</sup>
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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.



# Itau Ementa



## FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 19 a 23 de outubro 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 <sup>4</sup>
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 <sup>4</sup>
Prato	Abrótea cozida com arroz de legumes
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>

### 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](http://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: <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>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.



# Itau Ementa



## FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 26 a 30 de outubro 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 <sup>4</sup>
Prato	Abrótea cozida desfiada com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Frango cozida com esparguete e salada <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>



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 contém 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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 02 a 06 de novembro 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 <sup>4</sup>
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 <sup>4</sup>
Prato	Saladinha de peixe (pescada, cenoura, batata) <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>

### 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: <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. 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 09 a 13 de novembro 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 <sup>4</sup>
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 <sup>4</sup>
Prato	Saladinha de peixe (pescada, cenoura, batata) <sup>3,4</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### 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: <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.



# Itau Ementa



## FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 16 a 20 de novembro 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 <sup>4</sup>
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) <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea <sup>4</sup>
Prato	Pescada cozida com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>

### 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: <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>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.



# 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: <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>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.