



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Jardineira de peru com salada ^{1,3,6,7}
Dieta	Jardineira de peru estufada ao natural com salada
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Massa com carnes e legumes ^{1,3}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Arroz de bacalhau com salada ⁴
Dieta	Arroz de peixes estufados ao natural ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa e couve lombarda ^{1,3}
Dieta	Tirinhas de porco estufadas simples com massa e couve lombarda ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e couve-flor cozida ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e couve-flor cozida ⁴
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. 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Coxinhas de frango estufadas com arroz primavera e salada ^{8,12}
Dieta	Coxinhas de frango estufadas simples com arroz primavera e salada ^{8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}
Dieta	Salada de batata com bacalhau desfiado ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Massinha de aves com salada ^{1,3}
Dieta	Massinha de aves ao natural com salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de cenoura ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Massa com carnes e legumes estufada ^{1,3}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada simples ^{1,3}
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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz de legumes
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz de legumes
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}
Dieta	Abrótea cozida desfiada com salada de batata e macedónia ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Arroz de peixes estufados ⁴
Dieta	Arroz de peixes estufados simples ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Macarrão com carne de vaca guisada e salada ^{1,3}
Dieta	Macarrão com carne de vaca ao natural com salada ^{1,3}
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes cozidos ^{1,3}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Abrótea assada com batata e alface ⁴
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e salada de alface ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Arroz de frango malandrinho com legumes
Dieta	Arroz de frango estufado ao natural com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Carne de porco estufada com arroz de legumes
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz de legumes
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. 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa e salada ^{1,3}
Dieta	Fêveras de porco estufadas simples com massa e salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
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
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Arroz de aves com salada ⁷
Dieta	Arroz de aves estufado simples com 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. 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Costeletas grelhadas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Abrótea assada com batata e legumes cozidos ⁴
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Ranchinho de carnes (sem adição de enchidos) ^{1,3}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de ervilhas ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Tirinhas de peru estufadas com puré de batata e salada ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Tirinhas de peru estufadas ao natural 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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Jardineira de peru com salada ^{1,3,6,7}
Dieta	Jardineira de peru estufada ao natural com salada
Sobremesa	Fruta da época

Carnaval

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Massa com carnes e legumes ^{1,3}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Arroz de bacalhau com salada ⁴
Dieta	Arroz de peixes estufados ao natural ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa e couve lombarda ^{1,3}
Dieta	Tirinhas de porco estufadas simples com massa e couve lombarda ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e couve-flor cozida ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e couve-flor cozida ⁴
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. 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.





Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Coxinhas de frango estufadas com arroz primavera e salada ^{8,12}
Dieta	Coxinhas de frango estufadas simples com arroz primavera e salada ^{8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Bacalhau à gomes de sã ^{3,4}
Dieta	Salada de batata com bacalhau desfiado ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Massinha de aves com salada ^{1,3}
Dieta	Massinha de aves ao natural com salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de cenoura ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Massa com carnes e legumes estufada ^{1,3}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada simples ^{1,3}
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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 1 a 5 de março de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz de legumes
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz de legumes
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}
Dieta	Abrótea cozida desfiada com salada de batata e macedónia ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Arroz de peixes estufados ⁴
Dieta	Arroz de peixes estufados simples ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Macarrão com carne de vaca guisada e salada ^{1,3}
Dieta	Macarrão com carne de vaca ao natural com salada ^{1,3}
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 8 a 12 de março de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes cozidos ^{1,3}
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Abrótea assada com batata e alface ⁴
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e salada de alface ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Arroz de frango malandrinho com legumes
Dieta	Arroz de frango estufado ao natural com legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Carne de porco estufada com arroz de legumes
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz de legumes
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. 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 15 a 19 de março de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa e salada ^{1,3}
Dieta	Fêveras de porco estufadas simples com massa e salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
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
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Arroz de aves com salada ⁷
Dieta	Arroz de aves estufado simples com 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. 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.



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 22 a 26 de março de 2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Costeletas grelhadas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴
Prato	Abrótea assada com batata e legumes cozidos ⁴
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e legumes cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de legumes com peru
Prato	Ranchinho de carnes (sem adição de enchidos) ^{1,3}
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de ervilhas ⁴
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Tirinhas de peru estufadas com puré de batata e salada ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Tirinhas de peru estufadas ao natural 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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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.