



# Ementa

FLORINHAS DO VOUGA  
Semana de 4 a 10 de janeiro de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete alegre <sup>1,3</sup>
Dieta	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete alegre <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Salsichas de tofu com esparguete alegre <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
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 <sup>4,7</sup>
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e salada <sup>4</sup>
Vegetariana	Arroz com soja e legumes <sup>6</sup>
SAD	Arroz de atum com salada <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Massa à lavrador <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e legumes <sup>1,3</sup>
SAD	Massa à lavrador <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Pescada à rosa do adro com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>
Vegetariana	Seitan salteado com legumes <sup>1,6</sup>
SAD	Pescada à rosa do adro com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Lasanha de legumes <sup>1,3,5,6,7</sup>
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Lasanha de legumes <sup>1,3,5,6,7</sup>
SAD	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pá de porco assada com arroz de alho e salada mista <sup>12</sup>
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Sementes de sésamo, <sup>11</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>12</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 11 a 17 de janeiro de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de hortaliça
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com esparguete e legumes <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>
SAD	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

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

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Perna de peru assada com batata assada e legumes salteados <sup>12</sup>
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 18 a 24 de janeiro de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Empadão de alheira com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com batata cozida e legumes cozidos
Vegetariana	Empadão de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
SAD	Empadão de alheira com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
SAD	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Feijoada de potas com legumes <sup>1,3,6,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Rojões com batata cozida e salada <sup>5,6,12</sup>
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 25 a 31 de janeiro de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

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

## Sábado

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massada de paloco <sup>1,3,4</sup>
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 <sup>12</sup>
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:<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>14</sup>Moluscos. 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 1 a 7 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6</sup>
Dieta	Cubinhos de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6</sup>
SAD	Cubinhos de carne de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

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

## Sábado

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Fritada mista de peixes com arroz branco e legumes cozidos <sup>4,5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Rolo de carne de peru assado com batata assada e salada mista <sup>1,6,12</sup>
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: <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. 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 8 a 14 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Ratattouille de frango e legumes com arroz branco
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz branco e legumes
Vegetariana	Gratinado de soja, cogumelos e legumes (cenoura baby e feijão-verde) com molho branco e queijo no forno <sup>1,5,6,7</sup>
SAD	Ratattouille de frango 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 <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Pescada assada ao natural com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
Vegetariana	Salada de batata com salsichas de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
SAD	Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

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

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa de grão-de-bico à portuguesa
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup>
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:<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. 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 15 a 21 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete alegre <sup>1,3</sup>
Dieta	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete alegre <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Salsichas de tofu com esparguete alegre <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
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 <sup>4,7</sup>
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e salada <sup>4</sup>
Vegetariana	Arroz com soja e legumes <sup>6</sup>
SAD	Arroz de atum com salada <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Massa à lavrador <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e legumes <sup>1,3</sup>
SAD	Massa à lavrador <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Pescada à rosa do adro com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>
Vegetariana	Seitan salteado com legumes <sup>1,6</sup>
SAD	Pescada à rosa do adro com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Lasanha de legumes <sup>1,3,5,6,7</sup>
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Lasanha de legumes <sup>1,3,5,6,7</sup>
SAD	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pá de porco assada com arroz de alho e salada mista <sup>12</sup>
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Sementes de sésamo, <sup>11</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>12</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 22 a 28 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de hortaliça
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com esparguete e legumes <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>
SAD	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

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

## Sábado

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

## Domingo

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Perna de peru assada com batata assada e legumes salteados <sup>12</sup>
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 1 a 7 de março de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Empadão de alheira com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com batata cozida e legumes cozidos
Vegetariana	Empadão de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
SAD	Empadão de alheira com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
SAD	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sábado

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Feijoada de potas com legumes <sup>1,3,6,7,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Rojões com batata cozida e salada <sup>5,6,12</sup>
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 8 a 14 de março de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

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

## Sábado

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massada de paloco <sup>1,3,4</sup>
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 <sup>12</sup>
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:<sup>1</sup>Cereais que contém 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>14</sup>Moluscos. 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 15 a 21 de março de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa à lavrador
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6</sup>
Dieta	Cubinhos de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6</sup>
SAD	Cubinhos de carne de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

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

## Sexta

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

## Sábado

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Fritada mista de peixes com arroz branco e legumes cozidos <sup>4,5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Rolo de carne de peru assado com batata assada e salada mista <sup>1,6,12</sup>
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:<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. 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 22 a 28 de março de 2021  
ALMOÇO

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Ratattouille de frango e legumes com arroz branco
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz branco e legumes
Vegetariana	Gratinado de soja, cogumelos e legumes (cenoura baby e feijão-verde) com molho branco e queijo no forno <sup>1,5,6,7</sup>
SAD	Ratattouille de frango 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 <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Pescada assada ao natural com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>
Vegetariana	Salada de batata com salsichas de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>
SAD	Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

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

## Quinta

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

## Sexta

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

## Sábado

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Carapau assado com batata cozida e salada de alface e cebola <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Domingo

Sopa	Sopa de grão-de-bico à portuguesa
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup>
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: <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. 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.