



Itau Ementa



FLORINHAS DO VOUGA CRECHE

Semana de 5 a 9 de abril 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



Dia Mundial da Atividade Física

Sabia que no dia 6 de abril é celebrado o dia Mundial da Atividade Física?

Esta data pretende promover a prática da atividade física, assim como sublinhar os benefícios da realização regular de exercício físico. É uma iniciativa da Organização Mundial da Saúde e nasceu como forma de luta contra o sedentarismo, um dos principais fatores de risco de morte em todo o mundo.

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 12 a 16 de abril 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}



Dia Mundial da Arte

?????Sabia que no dia 15 de abril se celebra o dia Mundial da Arte? Trata-se de uma comemoração recente, aprovada apenas em 2012 pela IAA (International Art Association).
???????Segundo Leonardo da Vinci "A arte diz o indizível; exprime o inexprimível, traduz o intraduzível."

In: <http://www.turismodeportugal.pt/pt/Agenda/Paginas/dia-mundial-artes.aspx>



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 19 a 23 de abril 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



Revolução de abril

Sabia que o regime do Estado Novo foi um dos mais longos regimes autoritários da Europa até à data?

O 25 de abril marcou o início de uma nova era para Portugal, um país que depois de 48 longos anos tornou-se finalmente numa república democrática.

O cravo tornou-se o símbolo da revolução, tendo sido dado aos soldados como forma de agradecimento pela liberdade.



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 26 a 30 de abril 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



Dia do trabalhador

Sabia que antes do dia do trabalhador, as pessoas chegavam a trabalhar 12 a 18 horas por dia? Foi com o objetivo de lutar pelas 8 horas diárias de trabalho que milhares de pessoas se juntaram em Chicago para protestar contra as condições de trabalho. Os danos foram tantos que originaram a expressão "Mártires de Chicago" e foi em sua homenagem que o Congresso Internacional em Paris decidiu que o 1 de maio passaria a ser o Dia do Trabalho.

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 3 a 7 de maio 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



Sabia que foi instituído o dia Mundial da Língua Portuguesa?

O Dia Mundial da Língua Portuguesa comemora-se a 5 de maio. Foi instituído em novembro de 2019 e comemorado pela 1ª vez em 2020.

A escolha do dia está articulada com a resolução de 2009 do Conselho de Ministros da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) sobre a Instituição do Dia da Língua Portuguesa e da Cultura na CPLP.

Devido à pandemia da COVID-19, os eventos programados por todo o mundo decorreram (quando possível) pela Internet e pela comunicação social.

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 10 a 14 de maio 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}



Tomate e licopeno

Sabia que o pigmento que dá a cor vermelha ao tomate se designa licopeno?

O licopeno é um fitonutriente é um carotenoide e é um poderoso antioxidante. Neutraliza radicais livres (responsáveis por atacar células saudáveis do organismo), ajudando assim a prevenir doenças degenerativas como cancro e doenças cardiovasculares.

A absorção de licopeno é maior quando o tomate é consumido cozinhado, uma vez que como perde água, os níveis de licopeno ficam mais concentrados.

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 17 a 21 de maio 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



Dia Mundial da Internet

Dia Mundial da Sociedade da Informação, conhecido como Dia Mundial da Internet, foi instituído no dia 17 de maio de 2005, após uma Assembleia Geral das Nações Unidas, realizada na Tunísia. A Cimeira Mundial sobre a Sociedade da Informação, propôs à ONU a criação de uma data comemorativa para a inclusão digital. Uma das metas da CMSI era diminuir a exclusão digital e interligar, a partir da internet, países desenvolvidos e subdesenvolvidos, garantindo o acesso mundial à rede.

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 24 a 28 de maio 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 espargute e salada ^{1,3}
Dieta	Frango assado ao natural com espargute 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}



Cuidados no supermercado

No momento da escolha de produtos alimentares, deve preferir aqueles que têm uma data de validade mais longa; avaliar o estado da embalagem; averiguar as condições de utilização e conservação (e respeitá-las em casa); analisar a lista de ingredientes e preferir aqueles alimentos cuja lista não começa com gorduras ou açúcares.



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 31 de maio a 4 de junho 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	Feriado
Prato	
Dieta	
Sobremesa	

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



Dia das crianças

O Dia das Crianças é uma data comemorativa celebrada anualmente em homenagem às crianças. Em 1925, foi proclamado em Genebra este dia durante a Conferência Mundial para o bem-estar da criança, tendo sido adotado desde então em muitos países.

Por outro lado, a ONU reconhece o dia 20 de novembro como sendo o dia Mundial da Criança por ter sido a data em que foi aprovada a Declaração Universal dos Direitos da Criança em 1959 e a Convenção dos Direitos da Criança em 1989.



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 7 a 11 de junho 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	Feriado
Prato	
Dieta	
Sobremesa	

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



Festas de Sto. António

O cheirinho a sardinha assada e o som de música popular portuguesa dão vida aos arraiais. As sardinhas, muito típicas desta altura do ano, são uma boa fonte de proteínas, ferro, fósforo, magnésio e vitaminas A, B, D, E e K. Para além disso, são ricas em ómega 3, importantes na prevenção de doenças cardiovasculares.

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 14 a 18 de junho 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



Nêspera

A nêspera é uma fruta rica em fibra solúvel, sobretudo pectina, ácido fólico e potássio. Uma porção de nêsperas, correspondente a 5 a 6 nêsperas, fornece cerca de 25% da Dose Diária Recomendada de potássio. A pectina é um importante regulador do colesterol.

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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremoço. 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.

