



Florinhas do Vouga
Semana de 21 a 27 de junho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	3,2	3,8	0,3
Prato	Tirinhas de frango com cogumelos estufadas com esparguete alegre ^{1,3}	1930	458	9,2	1,6	48,3	3,3	42,7	0,9
Dieta	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete alegre ^{1,3}	1838	435	7,1	1,3	48,3	3,3	42,1	0,7
Vegetariana	Salsichas de tofu com esparguete alegre ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1844	440	18,5	2,3	49,5	3,0	15,8	1,1
SAD	Frango cozido com batata, cenoura e repolho	1397	330	2,8	0,7	44,7	3,9	29,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Massada de atum gratinado no forno com salada ^{1,3,4}	1675	398	13,6	2,1	45,6	2,0	20,5	1,4
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e salada ⁴	1279	302	2,7	0,6	43,8	3,0	23,6	0,6
Vegetariana	Aroz com soja e legumes ⁶	1948	461	6,1	0,8	69,1	2,0	30,5	0,3
SAD	Massada de atum com salada ^{1,3,4}	1675	398	13,6	2,1	45,6	2,0	20,5	1,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Massa à Lavrador ^{1,3,6,7}	2833	676	28,5	9,0	64,1	3,4	37,8	1,1
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}	1983	472	18,8	6,1	46,7	3,2	27,7	0,4
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e legumes ^{1,3}	1069	252	1,5	0,4	49,0	1,9	7,4	0,2
SAD	Massa à Lavrador ^{1,3,6,7}	2833	676	28,5	9,0	64,1	3,4	37,8	1,1
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco	1017	241	2,5	0,4	39,7	2,9	10,0	0,3
Prato	Pescada à padeiro com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴	1610	381	7,5	1,1	45,8	4,5	29,7	1,0
Dieta	Pescada assada ao natural com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴	1536	363	5,5	0,8	45,8	4,5	29,7	1,0
Vegetariana	Seitan salteado com legumes ^{1,6}	560	134	6,1	1,2	4,2	1,8	14,3	0,7
SAD	Pescada à padeiro com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴	1610	381	7,5	1,1	45,8	4,5	29,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,7	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura e salada	1934	460	13,7	2,8	53,8	2,2	29,1	0,6
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada	1703	404	11,0	2,5	48,5	1,1	26,7	0,6
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,5,6,7}	2191	536	17,2	7,0	72,8	6,0	20,0	0,9
SAD	Fêveras de porco grelhadas com feijão preto e arroz ^{1,3,6,7}	1943	461	15,0	3,8	46,0	0,4	35,0	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Sábado									
Sopa	Sopa de brócolos	636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
Prato	Red fish cozido com batata e legumes cozidos ⁴	1325	312	3,0	0,5	44,7	3,9	24,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Jardineira de frango e chouriço ^{1,3,6,7}	1860	441	11,3	2,7	49,3	4,1	32,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Dióxido 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Florinhas do Vouga
Semana de 28 de junho a 4 de julho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de hortaliça	653	154	2,2	0,3	27,3	3,7	4,5	0,3
Prato	Almôndegas de vaca no forno com esparguete e legumes ^{1,3,6,12}	2107	503	23,5	5,2	49,9	3,3	21,0	1,9
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com esparguete e legumes ^{1,3}	1664	395	10,0	2,4	45,7	3,0	29,2	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com esparguete e legumes ^{1,3,6,7,8,9,10}	1731	411	12,2	3,6	56,0	5,4	16,8	2,1
SAD	Rojõesinhos com batata cozida e legumes	2142	510	20,7	6,1	48,1	4,1	30,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Migas de paloco à Brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	2094	503	31,5	10,6	24,7	1,4	28,9	2,4
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho cozidos ⁴	1341	316	1,8	0,3	44,7	3,9	28,1	1,0
Vegetariana	Legumes à Brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1838	442	30,9	10,5	25,7	1,6	13,6	1,0
SAD	Migas de paloco à Brás com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	2094	503	31,5	10,6	24,7	1,4	28,9	2,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Perna de frango assada com espirais à primavera ^{1,3,12}	1797	426	10,4	1,9	45,4	3,4	33,3	0,7
Dieta	Perna de frango assada ao natural com espirais à primavera ^{1,3}	1571	371	5,4	1,2	45,3	3,2	33,2	0,7
Vegetariana	Massada de soja e legumes ^{1,6}	1929	456	5,2	1,0	66,0	2,9	34,9	0,2
SAD	Perna de frango assada com espirais à primavera ^{1,3,12}	1797	426	10,4	1,9	45,4	3,4	33,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	610	145	3,2	0,5	20,0	1,8	6,2	0,4
Prato	Abrótea no forno areada com arroz de cenoura e salada ⁴	1537	365	7,4	1,1	48,5	1,2	24,6	0,5
Dieta	Abrótea no forno areada com arroz de cenoura e salada ⁴	1537	365	7,4	1,1	48,5	1,2	24,6	0,5
Vegetariana	Aroz de cogumelos com cenoura e repolho cozido	1054	250	3,4	0,5	48,4	1,3	5,0	0,7
SAD	Abrótea no forno areada com arroz de cenoura e salada ⁴	1537	365	7,4	1,1	48,5	1,2	24,6	0,5
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	867	206	5,3	2,1	30,8	9,7	7,4	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	291	70	2,2	0,4	9,9	0,9	1,7	0,4
Prato	Feijoada à Transmontana ^{1,3,6,7}	2729	652	33,2	7,0	52,9	1,3	34,8	1,1
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada em cru ^{1,3}	1983	472	18,8	6,1	46,7	3,2	27,7	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	1735	414	7,1	0,8	67,2	1,8	18,9	0,2
SAD	Feijoada à Transmontana ^{1,3,6,7}	2729	652	33,2	7,0	52,9	1,3	34,8	1,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de repolho	628	149	2,1	0,3	27,0	3,3	3,8	0,3
Prato	Peixes mistos assados com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	1683	400	9,4	1,4	50,1	1,4	26,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	3,3	4,1	0,3
Prato	Perna de peru assada com batata assada e legumes salteados ¹²	2572	613	28,8	6,6	45,7	4,6	38,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Florinhas do Vouga
Semana de 5 a 11 de julho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	3,2	3,8	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas ao natural com batata cozida e legumes cozidos	1617	383	7,8	2,0	47,1	4,1	28,8	0,8
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e legumes cozidos	1570	372	7,8	2,1	44,9	4,0	28,2	0,8
Vegetariana	Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	862	207	9,8	3,1	23,6	2,0	4,5	0,7
SAD	Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e legumes cozidos	1570	372	7,8	2,1	44,9	4,0	28,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2563	610	21,5	2,8	69,6	0,5	33,1	1,0
Dieta	Abrótea assada ao natural com arroz branco e salada ⁴	1482	351	6,4	0,9	47,9	0,7	24,4	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz branco e salada ^{1,3,6,7,8,9,10}	1799	428	13,2	3,7	60,3	2,9	14,9	1,9
SAD	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2563	610	21,5	2,8	69,6	0,5	33,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa à Lavrador	851	202	2,5	0,3	35,7	3,5	7,4	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	2131	508	22,1	7,1	45,6	2,1	28,2	0,3
Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3}	1555	367	5,4	1,1	45,4	1,9	32,7	0,9
Vegetariana	Esparguete à Carbonara de legumes ^{1,6}	1402	333	10,0	1,6	47,9	3,6	11,6	0,2
SAD	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3}	2511	598	27,6	9,4	48,6	1,9	37,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Solhão assado com batata e feijão-verde cozido ⁴	1702	403	7,6	1,2	45,7	4,4	35,2	1,1
Dieta	Solhão assado ao natural com batata e feijão-verde cozido ⁴	1628	385	5,6	0,9	45,7	4,4	35,2	1,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana ⁶	1989	470	4,1	0,5	70,9	7,5	33,1	0,3
SAD	Solhão assado com batata e feijão-verde cozido ⁴	1702	403	7,6	1,2	45,7	4,4	35,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Frango assado com espirais e macedónia de legumes ^{1,3,12}	1785	422	10,4	1,9	45,6	2,1	32,7	0,9
Dieta	Frango assado ao natural com espirais e macedónia de legumes ^{1,3}	1555	367	5,4	1,2	45,4	1,9	32,7	0,9
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	2041	483	6,9	1,0	66,6	2,9	36,4	0,3
SAD	Frango assado com espirais e macedónia de legumes ^{1,3,12}	1785	422	10,4	1,9	45,6	2,1	32,7	0,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Sábado									
Sopa	Sopa de brócolos	636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
Prato	Feijoada de potas com legumes ^{1,3,6,7,14}	2053	488	12,3	3,2	48,7	2,7	38,8	1,9
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Creme de espinafres	632	150	2,2	0,3	26,7	3,0	4,0	0,3
Prato	Jardineira de porco ^{1,3,6,7}	2341	558	24,2	7,4	49,3	4,0	32,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Tremoço, ¹³Moluscos 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Florinhas do Vouga
Semana de 12 a 18 de julho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de hortaliça	653	154	2,2	0,3	27,3	3,7	4,5	0,3
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco e legumes cozidos ^{1,7}	2043	485	14,4	4,7	56,9	2,1	30,5	1,1
Dieta	Tirinhas de peru estufadas ao natural com arroz branco e legumes cozidos	1798	425	8,2	1,4	49,4	2,0	37,4	0,9
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	2041	483	6,9	1,0	66,6	2,9	36,4	0,3
SAD	Strogonoff de peru com arroz branco e legumes cozidos ^{1,7}	2043	485	14,4	4,7	56,9	2,1	30,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2011	444	21,7	3,2	50,7	2,3	16,7	1,1
Dieta	Abrótea assada ao natural com batata e salada ⁴	1344	318	3,2	0,4	44,2	3,2	25,9	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade e legumes ¹²	1100	261	5,9	1,1	34,7	3,3	14,0	0,3
SAD	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2011	444	21,7	3,2	50,7	2,3	16,7	1,1
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Massa de frango com legumes ^{1,3}	1855	439	9,9	1,9	47,2	4,5	36,9	0,8
Dieta	Massa de frango ao natural com legumes ^{1,3}	1855	439	9,9	1,9	47,2	4,5	36,9	0,8
Vegetariana	Salsichas de tofu com macarrão salteado e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1811	432	18,4	2,4	47,9	2,8	14,6	1,3
SAD	Massa de frango com legumes ^{1,3}	1855	439	9,9	1,9	47,2	4,5	36,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	301	72	2,3	0,4	10,2	1,4	1,8	0,4
Prato	Bacalhau fresco assado de cebolada com batata e brócolos cozidos ⁴	1717	408	11,1	1,6	45,8	4,5	28,2	1,1
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e brócolos cozidos ⁴	1297	306	1,0	0,2	44,2	3,3	27,6	0,8
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	2033	481	5,7	0,8	64,1	5,2	36,0	0,3
SAD	Bacalhau fresco assado de cebolada com batata e brócolos cozidos ⁴	1717	408	11,1	1,6	45,8	4,5	28,2	1,1
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	867	206	5,3	2,1	30,8	9,7	7,4	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de nabos	624	148	2,1	0,3	26,7	3,0	3,9	0,3
Prato	Arroz de carnes à Portuguesa ^{1,3,6,7}	2218	528	20,2	5,9	55,3	1,6	28,3	0,7
Dieta	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes	1767	420	12,5	3,2	49,0	1,9	26,5	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz de legumes ^{1,3,6,7,9,10}	1664	396	11,0	2,2	53,1	3,5	16,4	1,1
SAD	Mini cozido (frango, porco, orelha, chouriço) ^{1,3,6,7}	2395	569	20,4	4,8	58,4	3,2	36,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Creme de cenoura	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,8	0,3
Prato	Carapau frito com arroz de tomate ^{1,4,5,6}	2099	501	20,4	2,7	58,8	0,6	19,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de grão-de-bico à portuguesa	845	200	2,8	0,4	34,4	3,5	6,6	0,3
Prato	Perna de frango assada com batata assada, arroz e legumes cozidos ¹²	1989	472	13,2	2,2	52,3	3,4	31,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Florinhas do Vouga
Semana de 19 a 25 de julho de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	3,1	3,8	0,3
Prato	Costeleta à salsicheiro com massa e salada ^{1,3,6,7,9,10,12}	2102	502	22,7	6,4	46,5	2,6	24,3	1,3
Dieta	Costeletas grelhadas com massa e salada ^{1,3}	1727	411	17,0	4,9	42,4	1,9	21,2	0,6
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes ^{1,6}	1929	456	5,2	1,0	66,0	2,9	34,9	0,2
SAD	Costeleta à salsicheiro com massa e salada ^{1,3,6,7,9,10,12}	2102	502	22,7	6,4	46,5	2,6	24,3	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Barinhinhas de pescada com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1913	454	9,5	1,3	74,8	4,0	14,7	0,9
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de legumes ⁴	1603	380	8,1	1,2	48,8	1,6	26,7	0,6
Vegetariana	Salsichas de tofu com arroz de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1872	447	19,5	2,4	53,0	1,3	12,7	0,9
SAD	Pescada assada com arroz de legumes ⁴	1677	398	10,1	1,5	48,8	1,6	26,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa à Lavrador	851	202	2,5	0,3	35,7	3,5	7,4	0,3
Prato	Cubinhos de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista ^{1,3}	2084	496	20,9	6,2	45,2	2,6	30,5	0,6
Dieta	Cubinhos de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista ^{1,3}	2084	496	20,9	6,2	45,2	2,6	30,5	0,6
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos com esparguete e salada mista ^{1,3,5,6}	1603	382	13,4	3,2	43,7	2,8	18,9	1,0
SAD	Cubinhos de carne de porco estufados ao natural com esparguete e salada mista ^{1,3}	2084	496	20,9	6,2	45,2	2,6	30,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha aos cubos e legumes ⁴	1589	376	7,0	1,0	45,1	4,2	30,7	1,0
Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata cozida e macedónia de legumes ⁴	1455	344	3,3	0,4	48,9	3,0	27,1	0,8
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	2033	481	5,7	0,8	64,1	5,2	36,0	0,3
SAD	Jardineira de potas ¹⁴	1629	385	6,6	1,1	46,5	4,3	32,2	1,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Aroz de av es gratinado no forno com salada ⁷	2588	616	22,7	7,7	48,1	0,8	53,9	0,9
Dieta	Aroz de av es estufado simples com salada	2252	534	15,9	4,5	48,0	0,9	49,0	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz branco e salada ^{1,3,6,7,9,10}	1644	391	10,9	2,2	52,1	2,5	16,5	1,3
SAD	Aroz de av es gratinado no forno com salada ⁷	2588	616	22,7	7,7	48,1	0,8	53,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de feijão branco	1017	241	2,5	0,4	39,7	2,9	10,0	0,3
Prato	Fritada mista de peixes com arroz branco e legumes cozidos ^{4,5,6}	2185	521	19,6	2,4	58,6	1,7	26,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	3,3	4,0	0,3
Prato	Peru assado com batata assada e salada mista ¹²	2374	565	23,8	5,8	45,1	4,1	38,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Florinhas do Vouga
Semana de 26 de julho a 1 de agosto de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho	628	149	2,1	0,3	27,0	3,3	3,8	0,3
Prato	Tirinhas de porco salteadas com arroz branco e salada	2324	554	24,5	6,6	52,1	1,5	30,0	0,7
Dieta	Espetada de peru no forno com arroz branco e salada	2187	522	23,3	7,5	49,9	1,4	27,1	0,4
Vegetariana	Gratinado de soja, cogumelos e legumes (cenoura baby e feijão-verde) com molho branco e queijo no forno ^{1,5,6,7}	1684	401	12,6	4,6	31,3	3,5	34,8	0,9
SAD	Espetada de peru no forno com arroz branco e salada	2187	522	23,3	7,5	49,9	1,4	27,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos	636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
Prato	Red fish cozido com ovo batata e feijão-verde cozido ^{3,4}	1408	333	4,9	1,0	45,3	4,1	24,4	0,9
Dieta	Red fish cozido com batata e feijão-verde cozido ⁴	1356	320	3,1	0,6	45,3	4,1	25,3	0,9
Vegetariana	Salada de batata com salsichas de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1748	416	16,2	1,9	49,9	2,7	14,5	1,2
SAD	Bacalhau cozido com batata e feijão-verde cozido ⁴	1484	351	0,8	0,2	45,3	4,1	37,7	6,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Rancho à Regional ^{1,3,6,7}	2612	622	24,0	7,2	62,3	4,0	34,2	0,6
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}	1983	472	18,8	6,1	46,7	3,2	27,7	0,4
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes ^{1,6}	1929	456	5,2	1,0	66,0	2,9	34,9	0,2
SAD	Rancho à Regional ^{1,3,6,7}	2612	622	24,0	7,2	62,3	4,0	34,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	291	69	2,2	0,4	10,0	1,4	1,5	0,4
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2372	566	21,6	3,5	79,3	6,4	11,3	1,5
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de ervilhas ⁴	1625	386	8,1	1,2	49,0	0,7	27,5	0,7
Vegetariana	Omelete de cogumelos com arroz de ervilhas ^{3,5,6}	1797	429	16,4	3,6	49,5	0,9	17,7	1,0
SAD	Pescada assada com arroz de ervilhas ⁴	1699	404	10,1	1,5	49,0	0,7	27,5	0,7
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	867	206	5,3	2,1	30,8	9,7	7,4	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	64	2,2	0,4	9,2	0,9	1,3	0,4
Prato	Perna de frango estufada com batata cozida e salada	1669	395	8,1	1,4	46,1	3,2	32,4	0,7
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com batata cozida e salada	1616	382	6,2	1,1	47,1	3,2	32,6	0,7
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá ⁶	1464	349	3,6	0,6	61,8	5,8	13,0	0,3
SAD	Perna de frango estufada com puré de batata e salada ^{1,3,5,6,7,8,12}	1234	293	8,8	1,8	23,5	1,7	29,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de couve lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Carapau assado com batata a murro e salada de alface e cebola ⁴	1464	349	12,7	2,1	34,3	2,6	22,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de grão-de-bico à portuguesa	845	200	2,8	0,4	34,4	3,5	6,6	0,3
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada ¹²	2338	558	25,2	7,0	48,7	1,4	30,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr.

Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

