



Florinhas do Vouga  
Semana de 18 a 24 de outubro de 2021  
ALMOÇO

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3,6,12</sup>       | 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 <sup>1,3</sup>  | 1664       | 395          | 10,0        | 2,4            | 45,7      | 3,0           | 29,2         | 0,8        |
| Vegetariana    | Hambúrguer de soja no forno com esparguete e legumes <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup> | 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        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>                  | 2094       | 503          | 31,5        | 10,6           | 24,7      | 1,4           | 28,9         | 2,4        |
| Dieta          | Pescada cozida com batata, cenoura e repolho cozidos <sup>4</sup>              | 1341       | 316          | 1,8         | 0,3            | 44,7      | 3,9           | 28,1         | 1,0        |
| Vegetariana    | Legumes à Brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>                                       | 1838       | 442          | 30,9        | 10,5           | 25,7      | 1,6           | 13,6         | 1,0        |
| SAD            | Migas de paloco à Brás com salada <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>                  | 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        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3,12</sup>              | 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 <sup>1,3</sup>      | 1571       | 371          | 5,4         | 1,2            | 45,3      | 3,2           | 33,2         | 0,7        |
| Vegetariana    | Massada de soja e legumes <sup>1,6</sup>                                       | 1929       | 456          | 5,2         | 1,0            | 66,0      | 2,9           | 34,9         | 0,2        |
| SAD            | Perna de frango assada com espirais à primavera <sup>1,3,12</sup>              | 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        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de grão-de bico e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                       | 517        | 123          | 2,9         | 0,4            | 17,5      | 1,8           | 4,6          | 0,4        |
| Prato          | Abrótea no forno areada com arroz de cenoura e salada <sup>4</sup>             | 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 <sup>4</sup>             | 1537       | 365          | 7,4         | 1,1            | 48,5      | 1,2           | 24,6         | 0,5        |
| Vegetariana    | Arroz 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 <sup>4</sup>             | 1537       | 365          | 7,4         | 1,1            | 48,5      | 1,2           | 24,6         | 0,5        |
| Sobremesa      | Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>   | 867        | 206          | 5,3         | 2,1            | 30,8      | 9,7           | 7,4          | 0,2        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      | 291        | 70           | 2,2         | 0,4            | 9,9       | 0,9           | 1,7          | 0,4        |
| Prato          | Feijoada à Transmontana <sup>1,3,6,7</sup>                                     | 2729       | 652          | 33,2        | 7,0            | 52,9      | 1,3           | 34,8         | 1,1        |
| Dieta          | Massa com carnes e legumes estufada em cru <sup>1,3</sup>                      | 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 <sup>1,3,6,7</sup>                                     | 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        |
| <b>Sábado</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>             | 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        |
| <b>Domingo</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>12</sup>       | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</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.

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 25 a 31 de outubro de 2021  
ALMOÇO

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 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        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup> | 2563       | 610          | 21,5        | 2,8            | 69,6      | 0,5           | 33,1         | 1,0        |
| Dieta          | Abrótea assada ao natural com arroz branco e salada <sup>4</sup>                       | 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 <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>        | 1799       | 428          | 13,2        | 3,7            | 60,3      | 2,9           | 14,9         | 1,9        |
| SAD            | Filetes de pescada panados com arroz branco e salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup> | 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        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa à Lavrador  | 851        | 202          | 2,5         | 0,3            | 35,7      | 3,5           | 7,4          | 0,3        |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>   | 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 <sup>1,3</sup>          | 1555       | 367          | 5,4         | 1,1            | 45,4      | 1,9           | 32,7         | 0,9        |
| Vegetariana    | Esparguete à Carbonara de legumes <sup>1,6</sup>                                       | 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 <sup>1,3</sup> | 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        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-flor   | 658        | 156          | 2,1         | 0,3            | 27,6      | 3,8           | 4,8          | 0,3        |
| Prato          | Solhã assado com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>                             | 1702       | 403          | 7,6         | 1,2            | 45,7      | 4,4           | 35,2         | 1,1        |
| Dieta          | Solhã assado ao natural com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>                  | 1628       | 385          | 5,6         | 0,9            | 45,7      | 4,4           | 35,2         | 1,1        |
| Vegetariana    | Caldeirada vegetariana <sup>6</sup>  | 1989       | 470          | 4,1         | 0,5            | 70,9      | 7,5           | 33,1         | 0,3        |
| SAD            | Solhã assado com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>                             | 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        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Canja <sup>1,3</sup>   | 213        | 50           | 0,5         | 0,1            | 7,0       | 0,0           | 4,2          | 0,2        |
| Prato          | Frango assado com espirais e macedónia de legumes <sup>1,3,12</sup>                    | 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 <sup>1,3</sup>            | 1555       | 367          | 5,4         | 1,2            | 45,4      | 1,9           | 32,7         | 0,9        |
| Vegetariana    | Esparguete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>  | 2041       | 483          | 6,9         | 1,0            | 66,6      | 2,9           | 36,4         | 0,3        |
| SAD            | Frango assado com espirais e macedónia de legumes <sup>1,3,12</sup>                    | 1785       | 422          | 10,4        | 1,9            | 45,6      | 2,1           | 32,7         | 0,9        |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 275        | 65           | 0,0         | 0,0            | 14,6      | 14,5          | 1,6          | 0,5        |
| <b>Sábado</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de brócolos   | 636        | 150          | 2,2         | 0,3            | 26,6      | 2,9           | 4,3          | 0,3        |
| Prato          | Feijoada de potas com legumes <sup>1,3,6,7,14</sup>                                    | 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        |
| <b>Domingo</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de espinafres  | 632        | 150          | 2,2         | 0,3            | 26,7      | 3,0           | 4,0          | 0,3        |
| Prato          | Jardineira de porco <sup>1,3,6,7</sup>   | 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:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <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.

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 1 a 7 de novembro de 2021  
ALMOÇO

|                |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| 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 <sup>1,7</sup>                     | 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 <sup>1,3,6</sup>  | 2041    | 483       | 6,9      | 1,0         | 66,6   | 2,9        | 36,4      | 0,3     |
| SAD            | Strogonoff de peru com arroz branco e legumes cozidos <sup>1,7</sup>                     | 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     |
| <b>Terça</b>   |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| 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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 2011    | 444       | 21,7     | 3,2         | 50,7   | 2,3        | 16,7      | 1,1     |
| Dieta          | Abrótea assada ao natural com batata e salada <sup>4</sup>                               | 1344    | 318       | 3,2      | 0,4         | 44,2   | 3,2        | 25,9      | 0,6     |
| Vegetariana    | Salada de feijão-frade e legumes <sup>12</sup>   | 1100    | 261       | 5,9      | 1,1         | 34,7   | 3,3        | 14,0      | 0,3     |
| SAD            | Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 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     |
| <b>Quarta</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| 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 <sup>1,3</sup>   | 1855    | 439       | 9,9      | 1,9         | 47,2   | 4,5        | 36,9      | 0,8     |
| Dieta          | Massa de frango ao natural com legumes <sup>1,3</sup>                                    | 1855    | 439       | 9,9      | 1,9         | 47,2   | 4,5        | 36,9      | 0,8     |
| Vegetariana    | Salsichas de tofu com macarrão salteado e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>            | 1811    | 432       | 18,4     | 2,4         | 47,9   | 2,8        | 14,6      | 1,3     |
| SAD            | Massa de frango com legumes <sup>1,3</sup>   | 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     |
| <b>Quinta</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 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 <sup>4</sup>            | 1717    | 408       | 11,1     | 1,6         | 45,8   | 4,5        | 28,2      | 1,1     |
| Dieta          | Bacalhau fresco cozido com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>                        | 1297    | 306       | 1,0      | 0,2         | 44,2   | 3,3        | 27,6      | 0,8     |
| Vegetariana    | Jardineira de soja <sup>6</sup>  | 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 <sup>4</sup>            | 1717    | 408       | 11,1     | 1,6         | 45,8   | 4,5        | 28,2      | 1,1     |
| Sobremesa      | Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>   | 867     | 206       | 5,3      | 2,1         | 30,8   | 9,7        | 7,4       | 0,2     |
| <b>Sexta</b>   |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de nabos  | 624     | 148       | 2,1      | 0,3         | 26,7   | 3,0        | 3,9       | 0,3     |
| Prato          | Arroz de carnes à Portuguesa <sup>1,3,6,7</sup>  | 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 <sup>1,3,6,7,9,10</sup>            | 1664    | 396       | 11,0     | 2,2         | 53,1   | 3,5        | 16,4      | 1,1     |
| SAD            | Mini cozido (frango, porco, orelha, chouriço) <sup>1,3,6,7</sup>                         | 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     |
| <b>Sábado</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Crema de cenoura   | 614     | 145       | 2,1      | 0,3         | 26,5   | 2,4        | 3,8       | 0,3     |
| Prato          | Carapau frito com arroz de tomate <sup>1,4,5,6</sup>                                     | 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     |
| <b>Domingo</b> |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| 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 <sup>12</sup>          | 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:<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.

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 8 a 14 de novembro de 2021  
ALMOÇO

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>                        | 2102       | 502          | 22,7        | 6,4            | 46,5      | 2,6           | 24,3         | 1,3        |
| Dieta          | Costeletas grelhadas com massa e salada <sup>1,3</sup>                                       | 1727       | 411          | 17,0        | 4,9            | 42,4      | 1,9           | 21,2         | 0,6        |
| Vegetariana    | Massa estufada com soja e legumes <sup>1,6</sup>   | 1929       | 456          | 5,2         | 1,0            | 66,0      | 2,9           | 34,9         | 0,2        |
| SAD            | Costeleta à salsicheiro com massa e salada <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>                        | 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        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de alho-francês   | 637        | 151          | 2,1         | 0,3            | 27,2      | 2,9           | 4,0          | 0,3        |
| Prato          | Barrinhas de pescada com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>           | 1913       | 454          | 9,5         | 1,3            | 74,8      | 4,0           | 14,7         | 0,9        |
| Dieta          | Pescada assada ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>                                  | 1603       | 380          | 8,1         | 1,2            | 48,8      | 1,6           | 26,7         | 0,6        |
| Vegetariana    | Salsichas de tofu com arroz de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>                           | 1872       | 447          | 19,5        | 2,4            | 53,0      | 1,3           | 12,7         | 0,9        |
| SAD            | Pescada assada com arroz de legumes <sup>4</sup>   | 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        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3</sup>          | 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 <sup>1,3</sup>          | 2084       | 496          | 20,9        | 6,2            | 45,2      | 2,6           | 30,5         | 0,6        |
| Vegetariana    | Ovos mexidos com cogumelos com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6</sup>                  | 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 <sup>1,3</sup> | 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        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Canja <sup>1,3</sup>   | 213        | 50           | 0,5         | 0,1            | 7,0       | 0,0           | 4,2          | 0,2        |
| Prato          | Filetes de pescada no forno com batatinho aos cubos e legumes <sup>4</sup>                   | 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 <sup>4</sup>            | 1455       | 344          | 3,3         | 0,4            | 48,9      | 3,0           | 27,1         | 0,8        |
| Vegetariana    | Jardineira de soja <sup>6</sup>  | 2033       | 481          | 5,7         | 0,8            | 64,1      | 5,2           | 36,0         | 0,3        |
| SAD            | Jardineira de potas <sup>14</sup>  | 1629       | 385          | 6,6         | 1,1            | 46,5      | 4,3           | 32,2         | 1,1        |
| Sobremesa      | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 295        | 70           | 0,2         | 0,0            | 15,3      | 15,3          | 1,7          | 0,5        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-flor   | 658        | 156          | 2,1         | 0,3            | 27,6      | 3,8           | 4,8          | 0,3        |
| Prato          | Arroz de aves gratinado no forno com salada <sup>7</sup>                                     | 2588       | 616          | 22,7        | 7,7            | 48,1      | 0,8           | 53,9         | 0,9        |
| Dieta          | Arroz de aves 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 <sup>1,3,6,7,9,10</sup>           | 1644       | 391          | 10,9        | 2,2            | 52,1      | 2,5           | 16,5         | 1,3        |
| SAD            | Arroz de aves gratinado no forno com salada <sup>7</sup>                                     | 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        |
| <b>Sábado</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4,5,6</sup>                  | 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        |
| <b>Domingo</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>12</sup>                                   | 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:<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.

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 15 a 21 de novembro de 2021  
ALMOÇO

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,5,6,7</sup> | 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        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>3,4</sup>  | 1408       | 333          | 4,9         | 1,0            | 45,3      | 4,1           | 24,4         | 0,9        |
| Dieta          | Red fish cozido com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>  | 1356       | 320          | 3,1         | 0,6            | 45,3      | 4,1           | 25,3         | 0,9        |
| Vegetariana    | Salada de batata com salsichas de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>   | 1748       | 416          | 16,2        | 1,9            | 49,9      | 2,7           | 14,5         | 1,2        |
| SAD            | Bacalhau cozido com batata e feijão-verde cozido <sup>4</sup>  | 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        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-flor   | 658        | 156          | 2,1         | 0,3            | 27,6      | 3,8           | 4,8          | 0,3        |
| Prato          | Rancho à Regional <sup>1,3,6,7</sup>   | 2612       | 622          | 24,0        | 7,2            | 62,3      | 4,0           | 34,2         | 0,6        |
| Dieta          | Massa com carnes e legumes estufada ao natural <sup>1,3</sup>  | 1983       | 472          | 18,8        | 6,1            | 46,7      | 3,2           | 27,7         | 0,4        |
| Vegetariana    | Massa estufada com soja e legumes <sup>1,6</sup>   | 1929       | 456          | 5,2         | 1,0            | 66,0      | 2,9           | 34,9         | 0,2        |
| SAD            | Rancho à Regional <sup>1,3,6,7</sup>   | 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        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 291        | 69           | 2,2         | 0,4            | 10,0      | 1,4           | 1,5          | 0,4        |
| Prato          | Rissóis de pescada com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>  | 2372       | 566          | 21,6        | 3,5            | 79,3      | 6,4           | 11,3         | 1,5        |
| Dieta          | Pescada assada ao natural com arroz de ervilhas <sup>4</sup>   | 1625       | 386          | 8,1         | 1,2            | 49,0      | 0,7           | 27,5         | 0,7        |
| Vegetariana    | Omelete de cogumelos com arroz de ervilhas <sup>3,5,6</sup>  | 1797       | 429          | 16,4        | 3,6            | 49,5      | 0,9           | 17,7         | 1,0        |
| SAD            | Pescada assada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>  | 1699       | 404          | 10,1        | 1,5            | 49,0      | 0,7           | 27,5         | 0,7        |
| Sobremesa      | Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>   | 867        | 206          | 5,3         | 2,1            | 30,8      | 9,7           | 7,4          | 0,2        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 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 <sup>6</sup>   | 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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 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        |
| <b>Sábado</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>   | 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        |
| <b>Domingo</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>12</sup>   | 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:<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.

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

