




Florinhas do Vouga
Semana de 11 a 15 de abril de 2022
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Fêveras de porco cozidas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	928	220	5,4	1,5	21,5	1,3	20,8	0,5
Dieta	Fêveras de porco cozidas com esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3}	928	220	5,4	1,5	21,5	1,3	20,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos ⁴	732	173	0,1	0,0	27,3	2,3	14,2	0,7
Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos ⁴	732	173	0,1	0,0	27,3	2,3	14,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Ranchinho de carnes (sem adição de enchidos) ^{1,3}	1115	265	8,5	2,1	29,1	1,1	16,3	0,3
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3}	1112	265	11,3	3,6	24,0	1,6	16,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Filetes de pescada cozidos com arroz de ervilhas ⁴	797	189	3,2	0,5	24,4	0,3	15,0	0,6
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz de ervilhas ⁴	797	189	3,2	0,5	24,4	0,3	15,0	0,6
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	544	129	3,4	1,4	19,7	9,2	4,0	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Sobremesa									

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, 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 18 a 22 de abril de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Jardineira de peru cozido com salada	1465	348	11,8	3,4	31,3	2,5	27,6	0,5
Dieta	Jardineira de peru cozido com salada	1465	348	11,8	3,4	31,3	2,5	27,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Massa com carnes cozidas e legumes ^{1,3}	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Dieta	Massa com carnes cozidas e legumes ^{1,3}	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Arroz de peixes ⁴	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Dieta	Arroz de peixes ⁴	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Tirinhas de porco cozidas com massa e couve lombarda ^{1,3}	1145	273	12,0	3,8	21,3	1,1	19,0	0,7
Dieta	Tirinhas de porco cozidas com massa e couve lombarda ^{1,3}	1145	273	12,0	3,8	21,3	1,1	19,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura e couve-flor ⁴	806	191	3,2	0,5	24,8	1,0	15,2	0,8
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura e couve-flor ⁴	806	191	3,2	0,5	24,8	1,0	15,2	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4



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, 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.

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



Ementa

Florinhas do Vouga
Semana de 25 a 29 de abril de 2022
ALMOÇO

Segunda

Sopa
Prato
Dieta
Sobremesa



VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Terça

Sopa Creme de legumes com pescada⁴
Prato Bacalhau à Gomes de Sá^{3,4}
Dieta Bacalhau à Gomes de Sá^{3,4}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
898	213	5,5	1,1	27,3	2,0	12,3	1,4
898	213	5,5	1,1	27,3	2,0	12,3	1,4
132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0

Quarta

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
1158	275	9,5	2,4	23,0	1,7	23,0	0,4
1158	275	9,5	2,4	23,0	1,7	23,0	0,4
208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0

Quinta

Sopa Creme de legumes com abrótea⁴
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 cozidos com arroz de cenoura⁴
Sobremesa Aletria^{1,3,6,7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
771	183	3,8	0,5	31,3	1,2	4,9	0,5
778	184	3,1	0,5	24,1	0,5	14,5	0,6
544	129	3,4	1,4	19,7	9,2	4,0	0,2

Sexta

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

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	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, 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 2 a 6 de maio de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Bifinhos de porco cozidos com arroz de legumes	982	233	5,9	1,6	24,4	0,7	20,0	0,3
Dieta	Bifinhos de porco cozidos com arroz de legumes	982	233	5,9	1,6	24,4	0,7	20,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida desfiada com batatinhas e legumes ⁴	710	168	3,1	0,4	20,7	1,8	13,4	0,7
Dieta	Abrótea cozida desfiada com batatinhas e legumes ⁴	710	168	3,1	0,4	20,7	1,8	13,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Frango cozido com esparguete e salada ^{1,3}	728	172	3,0	0,6	21,1	0,9	14,8	0,5
Dieta	Frango cozido com esparguete e salada ^{1,3}	728	172	3,0	0,6	21,1	0,9	14,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Arroz de peixes cozidos ⁴	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Dieta	Arroz de peixes cozidos ⁴	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Macarrão com carne de vaca cozida e salada ^{1,3}	1221	291	13,0	4,4	24,4	1,1	17,9	0,3
Dieta	Macarrão com carne de vaca cozida e salada ^{1,3}	1221	291	13,0	4,4	24,4	1,1	17,9	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	208	49	0,1	0,0	10,8	10,8	1,2	0,4



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, 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.

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 9 a 13 de maio de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Carne de vaca cozida com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}	1107	264	11,9	4,2	21,6	1,4	17,0	0,7
Dieta	Carne de vaca cozida com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}	1107	264	11,9	4,2	21,6	1,4	17,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida com batata e alface ⁴	718	169	0,1	0,0	26,8	1,7	14,2	0,5
Dieta	Abrótea cozida com batata e alface ⁴	718	169	0,1	0,0	26,8	1,7	14,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Arroz de frango malandrinho cozido com legumes	903	214	4,1	0,8	25,0	1,3	18,6	0,6
Dieta	Arroz de frango malandrinho cozido com legumes	903	214	4,1	0,8	25,0	1,3	18,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) ⁴	848	200	1,2	0,2	27,5	0,6	18,5	0,5
Dieta	Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) ⁴	848	200	1,2	0,2	27,5	0,6	18,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	70	17	0,2	0,1	3,2	3,2	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Carne de porco cozida com arroz de legumes e salada	1076	256	10,6	3,2	24,4	0,8	15,1	0,3
Dieta	Carne de porco cozida com arroz de legumes	1072	255	10,6	3,2	24,4	0,7	15,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	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, ³Ovos, ⁴Peixes. 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