

Florinhas do Vouga
Semana de 11 a 17 de abril de 2022
ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortalíça | 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 | Rojõeszinhos 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 ^{7,12} | 513 | 122 | 3,0 | 0,5 | 16,9 | 1,9 | 4,7 | 0,2 |
| Prato | Feijoada à Transmontana ^{6,7,12} | 2734 | 653 | 33,3 | 7,0 | 52,8 | 1,3 | 34,9 | 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 ^{6,7,12} | 2734 | 653 | 33,3 | 7,0 | 52,8 | 1,3 | 34,9 | 1,1 |
| Sobremesa | Aletria ^{1,3,6,7} | 844 | 200 | 4,7 | 1,8 | 30,8 | 9,7 | 7,4 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete ^{7,12} | 287 | 68 | 2,3 | 0,4 | 9,3 | 1,0 | 1,7 | 0,2 |
| 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 | 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 ⁴ | 1537 | 365 | 7,4 | 1,1 | 48,5 | 1,2 | 24,6 | 0,5 |
| 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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, 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


Ementa
 Florinhas do Vouga
 Semana de 18 a 24 de abril de 2022
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 ^{6,7,12} | 813 | 194 | 8,8 | 2,5 | 22,2 | 2,4 | 4,6 | 0,4 |
| 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 ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 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 ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 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 bolonesa ^{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 Bolonesa 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 ^{6,12,14} | 2067 | 491 | 12,7 | 3,5 | 48,5 | 2,6 | 39,0 | 1,8 |
| 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 ^{6,12} | 2350 | 560 | 24,4 | 7,6 | 49,1 | 3,9 | 33,1 | 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, ³Ovos, ⁴Peixes, 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



ITAU Ementa

Florinhas do Vouga

Semana de 25 de abril a 1 de maio de 2022

ALMOÇO

Segunda

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

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

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

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de legumes ^{7,12} | 297 | 71 | 2,3 | 0,4 | 9,7 | 1,5 | 1,8 | 0,2 |
| 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 ^{1,3,6,7} | 844 | 200 | 4,7 | 1,8 | 30,8 | 9,7 | 7,4 | 0,2 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de nabos | 624 | 148 | 2,1 | 0,3 | 26,7 | 3,0 | 3,9 | 0,3 |
| Prato | Arroz de carnes à Portuguesa ^{6,12} | 2223 | 529 | 20,4 | 6,0 | 55,3 | 1,6 | 28,3 | 0,6 |
| 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) ^{6,12} | 2404 | 571 | 20,7 | 4,9 | 58,2 | 3,2 | 36,1 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

Sábado

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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 ^{1,4} | 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

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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 2 a 8 de maio de 2022
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 | Barrinhas 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 | Arroz de aves gratinado no forno com salada ⁷ | 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 | Hambúguer 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 | Arroz de aves 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 | 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 9 a 15 de maio de 2022
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 ^{1,6,7} | 1645 | 392 | 11,5 | 3,9 | 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 ^{1,3,6,12} | 2617 | 623 | 24,1 | 7,3 | 62,2 | 4,0 | 34,3 | 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 ^{1,3,6,12} | 2617 | 623 | 24,1 | 7,3 | 62,2 | 4,0 | 34,3 | 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 ^{7,12} | 286 | 68 | 2,2 | 0,4 | 9,4 | 1,5 | 1,6 | 0,2 |
| 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 ^{1,3,6,7} | 844 | 200 | 4,7 | 1,8 | 30,8 | 9,7 | 7,4 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{7,12} | 263 | 63 | 2,2 | 0,4 | 8,7 | 1,0 | 1,3 | 0,2 |
| 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 ^{7,12} | 1224 | 291 | 8,8 | 1,8 | 22,1 | 2,1 | 29,6 | 0,5 |
| 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

