



Florinhas do Vouga
CRECHE
Semana de 7 a 11 de novembro 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	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									
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									
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									
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									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Tirinhas de peru cozidas com puré de batata e salada ^{7,12}	522	123	1,0	0,3	11,1	0,3	16,6	0,3
Dieta	Tirinhas de peru cozidas com batata cozida e salada	832	196	0,9	0,2	26,9	1,8	18,9	0,5
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, 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
 CRECHE
 Semana de 14 a 18 de novembro 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



Florinhas do Vouga
 CRECHE
 Semana de 21 a 25 de novembro 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	Coxinhas de frango cozidas com arroz primavera e salada	705	167	3,7	0,7	17,0	0,6	15,6	0,6
Dieta	Coxinhas de frango cozidas com arroz primavera e salada	705	167	3,7	0,7	17,0	0,6	15,6	0,6
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	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	898	213	5,5	1,1	27,3	2,0	12,3	1,4
Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	898	213	5,5	1,1	27,3	2,0	12,3	1,4
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	Massinha de aves com salada ^{1,3}	1158	275	9,5	2,4	23,0	1,7	23,0	0,4
Dieta	Massinha de aves com salada ^{1,3}	1158	275	9,5	2,4	23,0	1,7	23,0	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	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	771	183	3,8	0,5	31,3	1,2	4,9	0,5
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura ⁴	778	184	3,1	0,5	24,1	0,5	14,5	0,6
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	544	129	3,4	1,4	19,7	9,2	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Massa com carnes e legumes cozidos ^{1,3}	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Dieta	Massa com carnes e legumes cozidos ^{1,3}	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	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 contém 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



Ementa

Florinhas do Vouga
CRECHE

Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro 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									
Prato	FERIADO								
Dieta									
Sobremesa									
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
 CRECHE
 Semana de 5 a 9 de dezembro 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									
Prato	FERIADO								
Dieta									
Sobremesa									
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