



Ementa

Florinhas do Vouga

CRECHE

Semana de 27 a 31 de março de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com coelho	386	92	2,6	0,5	11,9	1,4	4,4	0,2
Prato	Arroz de frango malandrinho com cenoura ralada	879	208	4,8	0,8	24,9	1,2	15,9	0,4
Dieta	Frango cozido com arroz e cenoura ralada	786	186	3,5	0,6	24,3	0,6	13,8	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 abrótea ⁴								
Prato	Abrótea cozida com batata e alface ⁴								
Dieta	Abrótea cozida com batata e alface ⁴								
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	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	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 peru cozidas com batata aos cubos cozida e salada	832	196	0,9	0,2	26,9	1,8	18,9	0,5
Dieta	Tirinhas de peru cozidas com batata aos cubos cozida e salada	832	196	0,9	0,2	26,9	1,8	18,9	0,5
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	Arroz de peixe com cenoura e ervilhas e salada ⁴	863	205	4,2	0,6	25,4	1,2	15,3	0,5
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	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. 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 03 a 07 de abril de 2023

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 carne de vaca	417	99	3,6	0,9	11,9	1,4	3,9	0,2
Prato	Massa com carne de vaca picada cozida e legumes ^{1,3}	1122	268	12,4	3,9	22,9	2,4	15,3	0,6
Dieta	Massa com carne de vaca picada cozida e legumes ^{1,3}	1122	268	12,4	3,9	22,9	2,4	15,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
Quarta									
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 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 frango cozidas com massa e couve lombarda ^{1,3}	795	188	2,4	0,5	21,5	1,2	19,1	0,7
Dieta	Tirinhas de frango cozidas com massa e couve lombarda ^{1,3}	795	188	2,4	0,5	21,5	1,2	19,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa		428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	FERIADO	800	190	3,9	0,5	32,0	1,8	5,7	0,7
Dieta		806	191	3,2	0,5	24,8	1,0	15,2	0,8
Sobremesa		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, 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
 CRECHE
 Semana de 10 a 14 de abril de 2023
 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	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		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	Migas de paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	942	224	5,8	1,1	27,5	2,1	14,4	1,0
Dieta	Migas de paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	942	224	5,8	1,1	27,5	2,1	14,4	1,0
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	Cotovelos com coelho desfiado cozido e salada ^{1,3}	972	230	5,4	1,4	22,0	0,5	22,6	0,5
Dieta	Cotovelos com coelho desfiado cozido e salada ^{1,3}	972	230	5,4	1,4	22,0	0,5	22,6	0,5
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	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	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	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	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	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, 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
 CRECHE
 Semana de 17 a 21 de abril de 2023
 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	Tirinhas de peru cozidas com arroz de legumes	837	198	3,0	0,5	24,5	0,8	17,5	0,3
Dieta	Tirinhas de peru cozidas com arroz de legumes	837	198	3,0	0,5	24,5	0,8	17,5	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 red fish ⁴	379	90	2,5	0,4	11,9	1,4	4,3	0,3
Prato	Red fish cozido desfiado com batatinhas e legumes ⁴	755	179	4,6	0,7	20,7	1,8	12,7	0,7
Dieta	Red fish cozido desfiado com batatinhas e legumes ^{3,4}	1364	323	6,4	1,2	48,3	4,4	15,6	0,8
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	Macarrão com carne de vaca e frango cozida e salada ^{1,3}	962	228	7,4	2,3	22,1	1,3	17,0	0,5
Dieta	Macarrão com carne de vaca e frango cozida e salada ^{1,3}	962	228	7,4	2,3	22,1	1,3	17,0	0,5
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	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	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 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 24 a 28 de abril de 2023
 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 picada cozida com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}	1181	282	13,4	4,1	24,1	1,7	15,5	0,7
Dieta	Carne de frango cozido com esparguete e legumes cozidos ^{1,3}	741	175	3,0	0,6	21,6	1,4	14,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa		368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato		718	169	0,1	0,0	26,8	1,7	14,2	0,5
Dieta	FERIADO	718	169	0,1	0,0	26,8	1,7	14,2	0,5
Sobremesa		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 pescada ⁴	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Carne de peru cozida com arroz de legumes e salada de alface	1023	243	8,4	2,3	24,4	0,8	16,9	0,4
Dieta	Carne de peru cozida com arroz de legumes	1019	242	8,4	2,3	24,4	0,7	16,8	0,4
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	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	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