



Ementa

Município de Valongo
Semana de 23 a 27 de novembro de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou maçã)

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massinha à lavrador ^{1,3,5,6,7,9,12}
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada no forno com batata salteada e salada de alface ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (maçã vermelha ou laranja)

Quinta

Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Peru estufado com arroz e salada de couve roxa ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época (pera ou maçã)

Sexta

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bolonhesa de cavala com brócolos ^{1,3,4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época (banana) ou gelatina de fruta



O Sal e o Paladar

Utilizar o sal para temperar os alimentos não é a única forma de lhes conferir um melhor sabor. Podem ser utilizados substitutos do sal, que acabam por ser uma ótima opção para muitas pessoas. Ervas e especiarias, sumo de limão e até mesmo sal à base de potássio, podem ser boas alternativas. Conferindo igualmente um sabor agradável aos alimentos e ao mesmo tempo, beneficiando a saúde. (Nestlé)



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.

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Ovos mexidos com fiambre, espirais e salada de alface ^{1,3,5,6,7,12}
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã)

Terça

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada com arroz e salada de cenoura raspada ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (banana ou laranja)

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Tirinhas de frango estufadas com ervilhas, cenoura e esparguete ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

Quinta

Sopa	Canja ^{1,3,7,14}
Prato	Saladinha de peixe colorida (abrótea, batata, macedónia de legumes e milho) ⁴
Sobremesa	Fruta da época (maçã) ou pudim de morango ^{1,3,7}

Sexta

Sopa	Creme de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Feijoada de carnes com arroz e cenoura ^{5,6}
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou pera)



Sabia que...

Segundo a OMS, o baixo consumo de legumes e frutos é um dos 10 principais fatores causadores de mortalidade no Mundo. O consumo diário de legumes e frutas diminui o risco de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro. É recomendado o consumo de, pelo menos, cinco porções por dia destes alimentos.

(Texto baseado em Iglo, disponível em <http://www.iglo.pt/>)



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Empadão de arroz com atum e salada de cenoura raspada ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou laranja)

Terça

Sopa	
Prato	Feriado
Sobremesa	

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

Quinta

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Peixe bacalhau estufado com arroz, brócolos e cenoura ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã vermelha)

Sexta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e cotovelos ^{1,3,5,6,7,14}
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã)



Porquê comer sopa?

É constituída por alimentos nutricionalmente saudáveis;
Fornece grandes quantidades de fibras alimentares, vitaminas, sais minerais e antioxidantes. Tem capacidade saciante e favorece o bom funcionamento intestinal.
Apresenta um baixo valor calórico.

(Nestlé, texto baseado, disponível em: <https://saboreiaavida.nestle.pt/alimentacao/>)



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 14 a 18 de dezembro de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Barrinhas de pescada com arroz e salada de cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou pera)

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Rancho de carnes ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou banana)

Quarta

Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época (maçã vermelha) ou gelatina de fruta

Quinta

Sopa	Creme de abóbora com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango assado com cotovelos e couve-de-bruxelas ^{1,3,5,6,7,14}
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou pera)

Sexta

Sopa	Creme de feijão e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de legumes ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã)



Presente de Natal

Aproxima-se o Natal, época em que tradicionalmente se realizam trocas de presentes entre familiares e amigos. O ITAU e a Associação Portuguesa dos Nutricionistas sugere...

Azeite Aromatizado (Ingredientes: Azeite e Ervas aromáticas)

Poderá aromatizar o azeite com ingredientes distintos como por exemplo ervas aromáticas, especiarias, grãos de café ou tomate seco.



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 21 a 25 de dezembro de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Nuggets de frango com esparguete de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pescada estufada com arroz e salada de alface ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou banana)

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Cubinhos de porco estufados com macarronete e couve-flor ^{1,3,5,6,7,14}
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou clementinas)

Quinta

Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Saladinha de atum (atum, batata, milho, cenoura e ervilhas) ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

Sexta

Sopa	
Prato	
Sobremesa	



Bacalhau

Se há campeonato em que Portugal bate todos os recordes é no consumo do bacalhau. E, apesar, deste peixe nadar longe da costa portuguesa, é aqui que está a maior fábrica do mundo. Os portugueses são responsáveis, pelo consumo de 30% de todo o peixe pescado no mundo. Não é de surpreender que a ideia de vender bacalhau demolido e ultracongelado seja made in Portugal. (jornal i - em www.ionline.p)



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.

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 28 de dezembro de 2015 a 1 de janeiro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de legumes ^{1,5,6,7,12}
Sobremesa	Frutas da época (maçã vermelha ou laranja)

Terça

Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Saladinha de peixe (pescada, cenoura, ervilhas e milho) ⁴
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou banana)

Quarta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massinha de aves ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou pera)

Quinta

Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz e salada de cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Sobremesa	Frutas da época (banana ou clementinas)

Sexta

Sopa
Prato
Sobremesa

Feliz Ano Novo



Porquê Bolo-rei no Natal?

Por detrás do bolo-rei está toda uma simbologia com 2000 anos. Este bolo representa os presentes que os três Reis Magos deram ao Menino Jesus aquando do seu nascimento. Assim, a côdea simboliza o ouro; as frutas, cristalizadas e secas, representam a mirra; e o aroma do bolo assinala o incenso. (Diário de Notícias - 31 de dezembro 2005)



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.

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.