

Município de Valongo
Semana de 05-01-2015 a 09-01-2015

Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Almôndegas de estufadas com esparguete e cenoura ^{1,3,5,6,12}
Frutas da época

05-01-2015

Terça

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de legumes com feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Filete de pescada dourado com arroz e salada de alface ^{1,4,5,6}
Frutas da época

06-01-2015

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Carne de porco estufada com macarrão e feijão-verde ^{1,3,5,6}
Frutas da época

07-01-2015

Quinta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Meia desfeita de paloco (cenoura incorporada) ⁴
Fruta da época ou gelatina de fruta

08-01-2015

Sexta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Arroz de aves com salada de couve roxa ^{5,6}
Frutas da época

09-01-2015

Frutas de Inverno

Laranja



“Os citrinos são conhecidos pelo seu excelente aporte vitamínicos, sobretudo de vitamina C. uma laranja é suficiente para cobrir as nossas necessidades diárias nesta vitamina. É ainda uma fonte relativamente rica em cálcio, magnésio e potássio, bem como em vitaminas do grupo B e provitamina A.”

Município de Valongo
Semana de 12-01-2015 a 16-01-2015

Almoço

Segunda

12-01-2015

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Bolonesa de atum com salada de alface ^{1,3,4,5,6}
Frutas da época

Terça

13-01-2015

Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Ranchinho de carnes (sem adição de enchidos) ^{1,3,5,6}
Fruta da época ou pudim de chocolate ^{1,3,7}

Quarta

14-01-2015

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de legumes e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Abrótea estufada com arroz branco com salada de cenoura raspada ^{4,5,6}
Frutas da época

Quinta

15-01-2015

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Carne de porco assada com esparguete com brócolos cozidos ^{1,3}
Frutas da época

Sexta

16-01-2015

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}
Frutas da época

Frutas de Inverno

Banana



“O elevado teor em hidratos de carbono contribui para um valor calórico superior à maior parte da fruta. Muito rica em potássio e magnésio, é uma fruta de fácil digestão e tem efeito antidiarreico.”



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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Município de Valongo
Semana de 19-01-2015 a 23-01-2015

Almoço

Segunda

19-01-2015

Sopa Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Ovos mexidos com fiambre com massa espiral e salada de alface ^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época

Terça

20-01-2015

Sopa Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Salada de arroz colorido com peixe (abrótea, cenoura, milho, ervilha e arroz) ^{4,5,6}
Sobremesa Frutas da época ou aletria ^{1,3,7,14}

Quarta

21-01-2015

Sopa Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete ^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época

Quinta

22-01-2015

Sopa Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Filete de pescada com batata salteada e salada de cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Sobremesa Frutas da época

Sexta

23-01-2015

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



Frutas de Inverno

Maçã

“Boa fonte de vitaminas A, C, E e ácido fólico (B9), é ainda rica em pectina (fibras) e quercitina, um antioxidante. Da sua composição em minerais destacam-se o potássio e o magnésio.”



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Município de Valongo
Semana de 26-01-2015 a 30-01-2015

Almoço

Segunda

26-01-2015

Sopa Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Figurinhas de peixe no forno com arroz e brócolos cozidos ^{1,3,4,5,6,7,14}
Sobremesa Frutas da época

Terça

27-01-2015

Sopa Creme de nabos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Perna de peru estufada com massa espiral e salada de couve roxa ^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época

Quarta

28-01-2015

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

Quinta

29-01-2015

Sopa Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Massa à lavrador ^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época

Sexta

30-01-2015

Sopa Creme de grão e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Pescada à rosa do adro com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Sobremesa Frutas da época

Frutas de Inverno

Pera



“Rica em água, destaca-se ainda pelo seu aporte em fibras. O teor de açúcares varia consoante a variedade e estado de maturação. É rica em provitamina A ou betacaroteno, mas pobre em vitamina C.”



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.



Município de Valongo
Semana de 02-02-2015 a 06-02-2015

Almoço

Segunda

02-02-2015

Sopa Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Esparguete à bolonhesa (cenoura incorporada) ^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época

Terça

03-02-2015

Sopa Creme de feijão branco e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Filete de pescada com arroz de cenoura com salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Sobremesa Frutas da época

Quarta

04-02-2015

Sopa Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Strogonoff de porco com cogumelos e massinha espiral ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa Frutas da época

Quinta

05-02-2015

Sopa Creme de couve lombarda e grão ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Saladinha de peixe (abrótea, batata, cenoura e ervilhas) ⁴
Sobremesa Fruta da época ou pudim de caramelo ^{1,3,7}

Sexta

06-02-2015

Sopa Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Frango assado com arroz e salada de tomate ^{5,6}
Sobremesa Frutas da época



Frutas de Inverno
Tangerina

“Como citrino a tangerina é rica em vitamina C, em teor inferior à laranja. Tem também um bom aporte em ácido fólico (vitamina B9) e tiamina (vitamina B1) e em sais minerais, como o potássio. É uma fruta de baixo valor calórico devido ao conteúdo elevado de água.”

Município de Valongo
Semana de 09-02-2015 a 13-02-2015

Almoço

Segunda

09-02-2015

Sopa Creme de brócolos ^{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

Terça

10-02-2015

Sopa Creme de feijão catarino e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Jardineira de carnes ^{5,6}
Sobremesa Fruta da época ou leite-creme ^{1,3,7,12}

Quarta

11-02-2015

Sopa Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Abrótea estufada com arroz e salada de tomate ^{4,5,6}
Sobremesa Frutas da época

Quinta

12-02-2015

Sopa Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Carne de porco assada com esparguete e salada de couve roxa ^{1,3}
Sobremesa Frutas da época

Sexta

13-02-2015

Sopa Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Filetes de pescada dourados com arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Sobremesa Frutas da época

Frutas de Inverno *Kíwi / Quivi*



“Teor elevado de fibra e de minerais, como cálcio, ferro, magnésio e cobre. É rico em vitaminas A, E e sobretudo a C, mais do que a laranja: 100 gramas de quivi contém 100% das nossas necessidades diárias desta vitamina. As inúmeras sementes ajudam a estimular o trânsito intestinal.”



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

