

Município de Valongo  
Semana de 16-02-2015 a 20-02-2015

## Almoço



### Segunda

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Creme de espinafres e cenoura<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Hambúrguer de aves com esparguete e cenoura<sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12</sup>  
Frutas da época

16-02-2015

### Terça

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Creme de legumes com feijão branco<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Filete de pescada dourado com arroz e salada de alface<sup>1,4,5,6</sup>  
Frutas da época

17-02-2015

### Quarta

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Sopa de cenoura<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Cubinhos de porco estufados com macarrão e feijão-verde<sup>1,3,5,6</sup>  
Frutas da época

18-02-2015

### Quinta

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Creme de alho-francês<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Paloco à brás<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>  
Fruta da época ou gelatina de fruta

19-02-2015

### Sexta

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Creme de abóbora<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Jardineira de carnes<sup>5,6</sup>  
Frutas da época

20-02-2015

### Frutas de Inverno

#### Ananás



"Fruta muito digestiva e diurética, rica em vitamina C e potássio e pobre em sódio. Contém muita água e poucas gorduras: baixo valor energético (...) os frutos colhidos antes do tempo são ácidos e pobres em nutrientes."

(Deco Proteste - Defesa do consumidor)

Município de Valongo  
Semana de 23-02-2015 a 27-02-2015

## Almoço

### Segunda

23-02-2015

Sopa Creme de cenoura<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Bolonhesa de atum com salada de alface<sup>1,3,4,5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Terça

24-02-2015

Sopa Sopa de couve lombarda<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Arroz de aves no forno com salada de beterraba<sup>5,6</sup>  
Sobremesa Fruta da época ou pudim de chocolate<sup>1,3,7</sup>

### Quarta

25-02-2015

Sopa Creme de legumes e feijão catarino<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Pescada à Gomes de Sá<sup>3,4</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Quinta

26-02-2015

Sopa Creme de brócolos<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Carne de porco assada com esparguete com brócolos cozidos<sup>1,3</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Sexta

27-02-2015

Sopa Creme de alface<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Abrótea estufada com arroz branco e salada de cenoura raspada<sup>4,5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época



### Frutas de Inverno

#### Limão

"Muito rico em vitamina C: 100ml de sumo de limão cobrem as nossas necessidades diárias. Contribui ainda com alguns minerais, como o potássio e o ferro e vitaminas do grupo B, sobretudo ácido fólico (Vitamina B9)."  
(Deco Proteste - Defesa do consumidor)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Município de Valongo  
Semana de 02-03-2015 a 06-03-2015

## Almoço

### Segunda

02-03-2015

Sopa Creme de legumes<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Ovos mexidos com fiambre com massa espiral e salada de alface<sup>1,3,5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Terça

03-03-2015

Sopa Creme de abóbora<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Salada de arroz colorido com peixe (abrótea, cenoura, milho, ervilha e arroz)  
4,5,6  
Sobremesa Salada de frutas<sup>12</sup>

### Quarta

04-03-2015

Sopa Sopa de cenoura<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete<sup>1,3,5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Quinta

05-03-2015

Sopa Creme de feijão-verde<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Filete de pescada com batata salteada e salada de tomate<sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Sexta

06-03-2015

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



### *Frutas de Inverno*

#### Maçã Vermelha

"Boa fonte de vitaminas A, C e E e ácido fólico (Vitamina B9), é ainda rica em pectina (fibras) e quercitina, um antioxidante. Da sua composição em minerais destacam-se o potássio e o magnésio."  
(Deco Proteste - Defesa do consumidor)

Município de Valongo  
Semana de 09-03-2015 a 13-03-2015

## Almoço

### Segunda

09-03-2015

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

### Terça

10-03-2015

Sopa Creme de nabos<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Perna de peru estufada com massa espiral e salada de pepino<sup>1,3,5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Quarta

11-03-2015

Sopa Creme de abóbora<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Paloco à Gomes de Sá<sup>3,4</sup>  
Sobremesa Fruta da época ou gelatina de fruta

### Quinta

12-03-2015

Sopa Sopa de couve lombarda<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Massa à Lavrador<sup>1,3,5,6,7,9,12</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Sexta

13-03-2015

Sopa Creme de grão e cenoura<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>  
Sobremesa Frutas da época



### Frutas de Inverno

#### Amêndoa

"É rica em proteínas, fibra, potássio, zinco, cálcio, magnésio, ferro e fósforo. Em vitaminas, destaca-se o contributo das do grupo B, como a riboflavina e o ácido fólico e da vitamina E."

(Deco Proteste - Defesa do consumidor)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14</sup>.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Município de Valongo  
Semana de 16-03-2015 a 20-03-2015

## Almoço

### Segunda

16-03-2015

Sopa Creme de espinafres<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Esparguete à Bolonhesa (cenoura incorporada)<sup>1,3,5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Terça

17-03-2015

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

### Quarta

18-03-2015

Sopa Creme de legumes<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato *Stroganoff* de porco com cogumelos e massinha espiral<sup>1,3,5,6,7</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Quinta

19-03-2015

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

### Sexta

20-03-2015

Sopa Sopa de cenoura<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Frango assado com arroz e salada de tomate<sup>5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Frutas de Inverno

#### Noz

"É rica em fibra, potássio, zinco, cálcio, magnésio, ferro e fósforo. Das vitaminas destaca-se o contributo das vitaminas do grupo B, como a piridoxina (B6) e ácido fólico (B9) e de vitamina E."

(Deco Proteste - Defesa do consumidor)



Município de Valongo  
Semana de 23-03-2015 a 27-03-2015

## Almoço

### Segunda

23-03-2015

Sopa Creme de brócolos<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Empadão de arroz com atum e salada de couve roxa<sup>4,5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Terça

24-03-2015

Sopa Creme de feijão catarino e legumes<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Ranchinho de carnes (sem adição de enchidos)<sup>1,3,5,6</sup>  
Sobremesa Fruta da época ou leite-creme<sup>1,3,7,12</sup>

### Quarta

25-03-2015

Sopa Sopa de couve lombarda<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Abrótea estufada com batata salteada e salada de alface<sup>4,5,6</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Quinta

26-03-2015

Sopa Creme de alface<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Carne de porco assada com esparguete e salada de cenoura raspada<sup>1,3</sup>  
Sobremesa Frutas da época

### Sexta

27-03-2015

Sopa Sopa de cenoura<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
Prato Feijoada de potas acompanhada de arroz branco<sup>5,6,14</sup>  
Sobremesa Frutas da época



### Frutas de Inverno

#### Romã

"É rica em fibra, potássio, vitamina C e piridoxina (vitamina B6). O seu conteúdo em antioxidantes é também significativo. Devido ao seu sabor doce e intensa coloração das suas sementes, a romã poderá ser utilizada em saladas de fruta."

(Deco Proteste - Defesa do consumidor)