



Ementa

Município de Valongo
Semana de 30-03-2015 a 03-04-2015

Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Ovos mexidos com fiambre, massa espiral e salada de alface^{1,3,5,6}
Frutas da época (maçã / laranja)

30-03-2015

Terça

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de abóbora^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Paloco à Brás (legumes incorporados)^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Fruta da época (banana) ou Gelatina de ananás

31-03-2015

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de cenoura^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete^{1,3,5,6}
Frutas da época (pera / maçã vermelha)

01-04-2015

Quinta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de feijão-verde^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Filete de pescada com arroz de cenoura e salada de tomate^{1,4,5,6}
Frutas da época (banana / laranja)

02-04-2015

Sexta

Sopa
Prato
Sobremesa



03-04-2015

Ovo de Páscoa

"O ovo de chocolate ou ovos de Páscoa são uma tradição milenar (...). Costumava-se pintar um ovo oco de galinha de cores bem alegres, pois a Páscoa é um data festiva (...). O ovo é um símbolo bastante antigo, que representa a fertilidade e o renascimento da vida."

(baseado em wikipédia- a enciclopédia livre)



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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}.

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.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 06-04-2015 a 10-04-2015

Almoço

Segunda

06-04-2015

Sopa Creme de espinafres^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Hambúrguer de aves com esparguete e salada de cenoura raspada^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}
Sobremesa Frutas da época (maçã / pera)

Terça

07-04-2015

Sopa Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Empadão de arroz com atum e salada de alface^{4,5,6}
Sobremesa Frutas da época (laranja / abacaxi)

Quarta

08-04-2015

Sopa Sopa de cenoura^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Cubinhos de porco estufados com macarrão e feijão-verde^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época (banana / maçã vermelha)

Quinta

09-04-2015

Sopa Creme de alho-francês^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Filete de pescada com arroz de ervilhas e salada de alface^{1,4,5,6}
Sobremesa Fruta da época (pera) ou gelatina de fruta

Sexta

10-04-2015

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

Gengibre

"O gengibre é originário do Sudeste Asiático, onde é usado pelos nativos há cinco milénios devido às suas propriedades aromáticas, culinárias e medicinais. A sua maior valia para o organismo deve-se às ações terapêuticas que lhe são reconhecidas (...) como o seu potencial antioxidante, antimicrobiano e anti-inflamatório."

(Baseado em: 50 Super Alimentos Portugueses (2012).



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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}.

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



Ementa

Município de Valongo
Semana de 13-04-2015 a 17-04-2015

Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de macedónia^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Bolonesa de cavala com salada de alface^{1,3,4,5,6}
Frutas da época (laranja / maçã vermelha)

13-04-2015

Terça

Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de couve lombarda^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Carne de porco assada com arroz e legumes salteados^{5,6}
Frutas da época (maçã / pera)

14-04-2015

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de legumes e feijão catarino^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Salada de peixe (granadeiro, pescada, batata, ervilha, cenoura e milho)⁴
Fruta da época (abacaxi) ou pudim de chocolate^{1,3,7}

15-04-2015

Quinta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de brócolos^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Macarrão de aves no forno com salada de couve roxa^{1,3,5,6}
Frutas da época (banana / laranja)

16-04-2015

Sexta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de couve-flor^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Abrótea estufada com arroz e salada de cenoura raspada^{4,5,6}
Frutas da época (pera / maçã)

17-04-2015

Ovo

É importante saber que a cor da casca e da gema não reflete o valor nutricional do ovo. A cor da casca está relacionada com a raça da galinha e a cor da gema depende da alimentação da galinha. Se a alimentação da galinha for à base de milho a gema vai ser mais amarela.

(APV)



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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}.

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.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 20-04-2015 a 24-04-2015

Almoço

Segunda

20-04-2015

Sopa Sopa de repolho e cenoura^{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 Fruta da época (maçã / laranja)

Terça

21-04-2015

Sopa Creme de abóbora^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Salada de arroz com peixe (abrótea, grnadeiro, macedónia de legumes e milho)^{4,5,6}
Sobremesa Fruta da época (banana) ou Puré de maçã com iogurte e canela⁷

Quarta

22-04-2015

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 (laranja / pera)

Quinta

23-04-2015

Sopa Creme de feijão-verde^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Pescada assada com batata e salada de tomate^{4,5,6}
Sobremesa Frutas da época (banana / maçã vermelha)

Sexta

24-04-2015

Sopa Creme de couve branca^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Feijoada com carnes, legumes e arroz branco (sem adição de enchidos)^{5,6}
Sobremesa Frutas da época (laranja / banana)

Ervas aromáticas

Frequentemente, o termo *erva aromática* é usado, como sinónimo de especiaria, o que não está correto. Por norma, distinguem-se as especiarias das ervas aromáticas, por as primeiras serem usadas em pó (desidratadas) e as últimas em fresco. São exemplo de especiarias o caril, açafrão e pimentão e de ervas aromáticas a hortelã, louro e os coentros. *Utilize-as!* (Ciência Viva, Agência Nacional para a Cultura científica e tecnológica)



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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}.

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.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 27-04-2015 a 01-05-2015

Almoço

Segunda

Sopa

Creme de couve-flor^{1,3,5,6,7,8,9,12}

Prato

Figurinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas, milho e cenoura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}

Sobremesa

Frutas da época (maçã / pera)

27-04-2015

Terça

Sopa

Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,9,12}

Prato

Peru estufado com massa espiral e salada de pepino^{1,3,5,6}

Sobremesa

Frutas da época (laranja / abacaxi)

28-04-2015

Quarta

Sopa

Creme de abóbora^{1,3,5,6,7,8,9,12}

Prato

Pescada à Gomes de Sá com salada de alface^{3,4}

Sobremesa

Fruta da época (maçã vermelha) ou gelatina de fruta

29-04-2015

Quinta

Sopa

Sopa de couve lombarda^{1,3,5,6,7,8,9,12}

Prato

Massa à Lavrador^{1,3,5,6,7,9,12}

Sobremesa

Frutas da época (banana / laranja)

30-04-2015

Sexta

Sopa

Feriado

Prato

Dia do trabalhador

Sobremesa

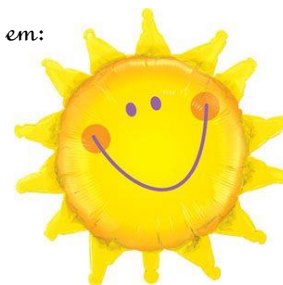


01-05-2015

Os Cuidados com a Exposição Solar

“As preocupações com o sol não devem estar presentes só na praia. Em qualquer atividade que exija momentos de exposição solar o uso de protetor é essencial, sendo ainda indispensável o uso de chapéu e roupas leves e claras.”.

(Lemos, Lígia - Cuidados com a pele e o sol. Disponível em: <http://www.ordemenfermeiros.pt>)



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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}.

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.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 04-05-2015 a 08-05-2015

Almoço

<u>Segunda</u>		<u>04-05-2015</u>
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	
Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de cenoura raspada ^{1,3,5,6}	
Sobremesa	Frutas da época (laranja / maçã vermelha)	
<u>Terça</u>		<u>05-05-2015</u>
Sopa	Creme de feijão branco e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{1,4,5,6}	
Sobremesa	Frutas da época (banana / pera)	
<u>Quarta</u>		<u>06-05-2015</u>
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos com massinha espiral e salada de couve roxa ^{1,3,5,6,7}	
Sobremesa	Frutas da época (maçã / laranja)	
<u>Quinta</u>		<u>07-05-2015</u>
Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	
Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁴	
Sobremesa	Fruta da época (pera) ou pudim de caramelo ^{1,3,7}	
<u>Sexta</u>		<u>08-05-2015</u>
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	
Prato	Frango assado com arroz e salada de pepino ^{5,6}	
Sobremesa	Frutas da época (banana / maçã vermelha)	

Luta contra a obesidade

“ Na idade escolar, tal como em outras fases do crescimento e desenvolvimento da criança, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal concordante crescimento, desenvolvimento e promoção da saúde, prevenindo por outro lado, doenças associadas à má alimentação, das quais a mais conhecida e difundida é a Obesidade.”

(Guia para Educadores – Alimentação em idade escolar, Direção Geral do consumidor – Associação Portuguesa dos Nutricionistas.)



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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}.

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.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 11-05-2015 a 15-05-2015

Almoço

Segunda

11-05-2015

Sopa Creme de brócolos^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Empadão de arroz com atum e salada de couve roxa^{4,5,6}
Sobremesa Frutas da época (maçã / laranja)

Terça

12-05-2015

Sopa Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Ranchinho de carnes (sem adição de enchidos)^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época (pera / maçã vermelha)

Quarta

13-05-2015

Sopa Sopa de couve lombarda^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Saladinha de peixe (granadeiro, pescada, ervilhas, cenoura e milho) com
salada de alface⁴
Sobremesa Fruta da época (laranja) ou leite-creme^{1,3,7,12}

Quinta

14-05-2015

Sopa Creme de abóbora com espinafres^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época (banana / laranja)

Sexta

15-05-2015

Sopa Creme de feijão branco e couve branca^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Filete de solha no forno com arroz e salada de tomate^{1,4,5,6}
Sobremesa Frutas da época (maçã / pera)

Dieta

Sabia que a palavra “dieta” deriva do termo grego “diaila” que significa estilo de vida equilibrado? (Serra-Majem, et al. Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? Public Health Nutrition, 2004)



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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Diariamente temos disponível pão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}.

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.