



Ementa

Município de Valongo
Semana de 18-05-2015 a 22-05-2015



Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

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

18-05-2015

Terça

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Paloco à Gomes de Sá com salada de alface^{3,4}
Fruta da época (banana) ou gelatina de fruta

19-05-2015

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de cenoura^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Cubinhos de porco estufados com macarrão e salada de tomate^{1,3,5,6}
Frutas da época (encores / maçã vermelha)

20-05-2015

Quinta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de alho-francês^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Filete de pescada com arroz de ervilhas e salada de alface^{1,4,5,6}
Fruta da época (banana / laranja)

21-05-2015

Sexta

Sopa
Prato
Sobremesa

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

22-05-2015

Peixe

Sabia que o peixe é rico em proteínas e sais minerais como o cálcio, fósforo, o iodo e o cobalto? Contém ainda vitaminas A, D e complexo B, indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

(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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 25-05-2015 a 29-05-2015



Almoço

Segunda

25-05-2015

Sopa Sopa de macedónia^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Salada de atum (atum, ovo, cenoura e milho) com arroz e salada de alface^{3,4,5,6}
Sobremesa Frutas da época (maçã / pera)

Terça

26-05-2015

Sopa Sopa de couve lombarda^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Carne de porco assada com esparguete e legumes salteados^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época (laranja / abacaxi)

Quarta

27-05-2015

Sopa Creme de legumes e feijão catarino^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Salada de peixe (granadeiro, pescada, batata, ervilha, cenoura e milho)⁴
Sobremesa Fruta da época (banana / maçã vermelha)

Quinta

28-05-2015

Sopa Creme de brócolos^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Macarrão de aves no forno com salada de couve roxa^{1,3,5,6}
Sobremesa Fruta da época (encores) ou pudim de chocolate^{1,3,7}

Sexta

29-05-2015

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

Lembre-se..

São os adultos que influenciam as preferências alimentares das crianças... Seja um exemplo saudável para as crianças que conhece! (PPV)



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 01-06-2015 a 05-06-2015



Almoço

Segunda

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) ou gelado⁷

01-06-2015

Terça

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

02-06-2015

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 (banana / laranja)

03-06-2015

Quinta

Sopa Creme de feijão-verde^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Filete de pescada no forno com batata e salada de couve roxa^{4,5,6}
Sobremesa Frutas da época (maçã vermelha / banana)

04-06-2015

Sexta

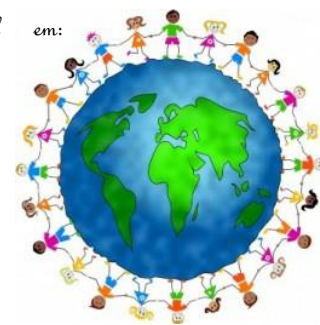
Sopa Creme de couve branca^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Chili de carne de vaca picada com arroz branco^{1,3,5,6,7,9,12}
Sobremesa Frutas da época (laranja / maçã)

05-06-2015

Dia Mundial da Criança

“No dia 1 de junho comemora-se o Dia Mundial da Criança. Nesse dia, os Estados-Membros reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social, país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de Paz e Fraternidade.”

(Monteiro, Amélia José - 1 de Junho - Dia Mundial da Criança. Disponível em:
<http://www.ordemenfermeiros.pt/comunicacao/Paginas/1dejunhoDiaMundialdaCrian%C3%A7a.aspx>)



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 08-06-2015 a 12-06-2015



Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de couve-flor^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Bolonhesa de cavala com salada de alface^{1,3,4,5,6}
Frutas da época (laranja / maçã vermelha)

08-06-2015

Terça

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Arroz de carnes^{5,6}
Frutas da época (maçã / melão)

09-06-2015

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa



10-06-2015

Quinta

Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de couve lombarda^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Figurinhas de peixe no forno com arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura)
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}

11-06-2015

Sexta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de abóbora^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Frango assado com espirais e salada de pepino^{1,3,5,6}
Fruta da época (melancia) ou gelatina de fruta

12-06-2015

Santos Populares

São João tem o carneiro

São Pedro é pescador

Santo António Casamenteiro

É quem faz jus ao amor!

(Quadras Santos Populares - Disponível em: <http://momentodocafe.blogspot.pt/tag/quadras+santos+populares>)



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 15-06-2015 a 19-06-2015



Almoço

Segunda

15-06-2015

Sopa Creme de espinafres^{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

16-06-2015

Sopa Creme de feijão branco e cenoura^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Peru estufado com espirais e salada de tomate^{1,3,5,6}
Sobremesa Frutas da época (laranja / melão)

Quarta

17-06-2015

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

Quinta

18-06-2015

Sopa Creme de couve lombarda^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato *Stroganoff* de porco (cogumelos) com esparguete^{1,3,5,6,7}
Sobremesa Fruta da época (laranja / banana)

Sexta

19-06-2015

Sopa Sopa de cenoura^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Meia desfeita de paloco com arroz e salada de pepino^{4,5,6}
Sobremesa Fruta da época (melancia) ou pudim de caramelo^{1,3,7}

Pimento

Sabia que o pimento nos “põe a mexer”? O seu teor em capsaicina é responsável por isso. Esta substância é capaz de estimular a produção de hormonas como a adrenalina e, desse modo, aumentar o nosso metabolismo e por consequência as calorias que dependemos.

(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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 22-06-2015 a 26-06-2015



Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de brócolos^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Almôndegas estufadas com esparguete^{1,3,5,6,12}
Frutas da época (maçã / melancia)

22-06-2015

Terça

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Saladinha de peixe (granadeiro, pescada, ervilhas, cenoura e milho) com
salada de alface⁴
Frutas da época (laranja / abacaxi)

23-06-2015

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa



24-06-2015

Quinta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de abóbora com espinafres^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Tortilha de fiambre com salada de alface^{1,3,6}
Frutas da época (banana / laranja)

25-06-2015

Sexta

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de feijão branco e couve branca^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Filete de solha no forno com arroz e salada de cenoura raspada^{1,4,5,6}
Fruta da época (maçã vermelha) ou gelatina de ananás

26-06-2015

Sardinha

A sardinha é um peixe gordo, pelo que a sua gordura, polinsaturada, rica em ácidos gordos ómega-3, é importante para o desenvolvimento e manutenção cerebral e equilíbrio cardiovascular. Consuma peixes gordos com regularidade, variando o tipo de peixe (sardinha, cavala, salmão, arenque, ...).

(PPP)



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.