



Ementa

Município de Valongo
Semana de 5 a 9 de outubro de 2015
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Nuggets de frango 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	Salada de atum (atum, batata, milho, cenoura e ervilhas) ^{4,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (tangerina ou pera)

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Cubinhos de porco estufados com macarronete e salada de tomate ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã vermelha)

Quinta

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

Sexta

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



Técnicas culinárias

Opte pelas técnicas culinárias que privilegiam a adição de água e a redução de gordura adicionada - como os cozidos, estufados, ensopados, jardineiras e caldeiradas. Estes pratos são nutricionalmente muito interessantes, uma vez que a água de cozedura é consumida mantendo assim todos os nutrientes que foram libertados para a água. (APN, 2013)



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 inofensivos.