



Ementa

Município de Valongo
Semana de 11 a 15 de janeiro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,5,6,12}
Salada	Tomate
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã)

Terça

Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Peixe bacalhau estufado com arroz ^{4,5,6}
Salada	Couve-de-bruxelas
Sobremesa	Frutas da época (banana ou laranja)

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete ^{1,3,5,6}
Salada	Cogumelos e cenoura raspada
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

Quinta

Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Saladinha de peixe colorido (pescada, batata) ⁴
Salada	Cenoura, ervilhas e milho (incorporados)
Sobremesa	Fruta da época (maçã) ou pudim de chocolate ^{1,3,7}

Sexta

Sopa	Creme de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Chili de carne com arroz ^{1,3,5,6,7,9,12}
Salada	Alface
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou pera)



Salicórnia – O novo tempero em alternativa ao sal

A salicórnia (*salicórnia ramosíssima*) planta que cresce nas salinas, é comestível e poderá ser a nova opção de tempero na alimentação, em alternativa ao sal. Nasce de forma espontânea, é natural e halófila – por suportar grandes níveis de salinidade.

Texto baseado em “www.cienciahoje.pt”



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.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,5,6}
Salada	Couve roxa e milho
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou laranja)

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massinha de aves ^{1,3,5,6}
Salada	Cenoura, ervilhas e milho (incorporados)
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Salmão no forno com arroz ^{4,5,6}
Salada	Couve-de-Bruxelas cozidas
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

Quinta

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Cubinhos de porco estufados com esparguete ^{1,3,5,6}
Salada	Brócolos e cenoura cozidos
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã vermelha)

Sexta

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



Pequenas refeições

Sabia que uma das coisas mais importantes numa alimentação correta é manter um nível energético adequado ao esforço que despende! A melhor forma de controlar o seu nível de energia, passa por fazer pequenos lanches, de 2 em 2 horas, ou de 3 em 3 horas. Nunca se esqueça que estas refeições ligeiras devem combinar adequadamente hidratos de carbono, proteínas e fibras.
(Nestlé-texto adaptado disponível em: <https://saboreiaavida.nestle.pt/alimentacao>)



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.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 25 a 29 de janeiro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Hambúrguer de aves com arroz ^{1,5,6,7,12}
Salada	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou pera)

Terça

Sopa	Canja ^{1,3,7,14}
Prato	Salada de peixe (abrótea, batata) ⁴
Salada	Cenoura, milho e feijão-verde (incorporados)
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou banana)

Quarta

Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Rancho de carnes ^{1,3,5,6}
Salada	Cenoura e couve lombarda (incorporados)
Sobremesa	Fruta da época (maçã vermelha) ou pudim de caramelo ^{1,3,7}

Quinta

Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada com arroz de legumes ^{4,5,6}
Salada	Brócolos, ervilhas e milho
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou pera)

Sexta

Sopa	Creme de feijão branco e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,3,5,6}
Salada	Couve-flor e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã)



Tangerina

Este citrino contém teores de água elevados e fornece quantidades apreciáveis de vitamina C, ácido fólico, e potássio. Escolha as tangerinas mais firmes, brilhantes e pesadas. Mantenha à temperatura ambiente durante cerca de três dias. No frigorífico conserva-se cerca de uma semana. Não deve ser congelada.

(Nestlé, texto disponível em: <https://saboreiaavida.nestle.pt/alimentacao>)



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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Salada	Cenoura raspada
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pá de porco assada com espirais ^{1,3,5,6}
Salada	Alface
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou banana)

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Saladinha de atum com batata ^{4,5,6}
Salada	Cenoura, ervilhas e milho (incorporados)
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou clementinas)

Quinta

Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,5,6}
Salada	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época (pera) ou gelatina de fruta

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pescada estufada com arroz ^{4,5,6}
Salada	Brócolos e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou banana)



Sabia que...

Sabia que os legumes verdes são os mais ricos em cálcio e em ferro e os legumes brancos como o alho e a cebola são ricos em compostos de enxofre como a alicina e aliina, muito importantes na proteção da saúde?

(Igló, texto disponível em <http://www.iglo.pt/>)



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.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Nuggets de frango com esparguete de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Salada	Brócolos, cenoura e milho (incorporados)
Sobremesa	Frutas da época (maçã vermelha ou laranja)

Terça

Sopa	
Prato	Carnaval
Salada	
Sobremesa	

Quarta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Barrinhas de pescada com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}
Salada	Alface
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou pera)

Quinta

Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Ovos mexidos com espirais ^{1,3,5,6}
Salada	Cenoura raspada
Sobremesa	Frutas da época (banana ou clementinas)

Sexta

Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada com salada Camponesa ^{4,5,6}
Salada	Ervilhas, milho e cenoura (incorporados)
Sobremesa	Fruta da época (pera ou laranja)



Carnaval

*O carnaval é alegria.
É sonho e fantasia.
Há música no ar.
Toda a gente rodopia.*

*Viva ao Carnaval.
Viva a folia.
Toda a gente passeia,
Com muita alegria.
(<http://www.cercifaf.org.pt/>)*



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.