



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2016  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Creme de cenoura e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Panadinhos de frango com espirais <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Salada	Cenoura raspada
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

## Quinta

Sopa	Creme de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz <sup>1,3,5,6,7,9,12</sup>
Salada	Alface
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou pera)

## Sexta

Sopa	Creme de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Saladinha de peixe colorido (pescada, batata) <sup>4</sup>
Salada	Cenoura e ervilhas (incorporados)
Sobremesa	Fruta da época (banana) ou gelatina de fruta



### Vantagens do pequeno-almoço

*Sabia que o pequeno-almoço garante cerca de 20 a 25% do valor energético total diário, regula o apetite durante a manhã e durante todo o dia. Evita também a sensação de fome e impede a escolha de alimentos ricos em açúcar e gordura nas próximas refeições.*  
(Associação Portuguesa dos nutricionistas - texto disponível em <http://www.apn.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: <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.



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2016  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Tesourinhos de peixe com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>
Salada	Cenoura raspada
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou maçã)

## Terça

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Massinha à lavrador <sup>1,3,5,6,7,9,12</sup>
Salada	Cenoura e couve lombarda (incorporada)
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

## Quarta

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Filete de pescada no forno com batata salteada <sup>4,5,6</sup>
Salada	Alface
Sobremesa	Frutas da época (maçã vermelha ou laranja)

## Quinta

Sopa	Creme de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Frango assado com arroz <sup>5,6</sup>
Salada	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época (pera ou maçã)

## Sexta

Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Bolonhesa de cavala <sup>1,3,4,5,6</sup>
Salada	Brócolos e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época (banana) ou pudim de chocolate Banana <sup>1,3,7</sup>



### Batata-doce

A batata-doce é um tubérculo da mesma família das batatas comuns que utilizamos na nossa culinária, a sua origem é da América Latina. É um dos alimentos mais ricos em caroteno, um precursor da vitamina A, que é útil para a saúde ocular.

(Miguel Rego em: [lifestyle.sapo.pt](http://lifestyle.sapo.pt))



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 29 de fevereiro a 4 de março de 2016  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Hambúrguer de aves com espirais <sup>1,3,6,7,12</sup>
Salada	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou pera)

## Terça

Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>
Prato	Salada de peixe (abrétea, batata) <sup>4</sup>
Salada	Cenoura, milho e feijão-verde (incorporados)
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou banana)

## Quarta

Sopa	Creme de feijão branco e couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Peru estufado com arroz <sup>5,6</sup>
Salada	Legumes salteados
Sobremesa	Frutas da época (maçã vermelha ou pera)

## Quinta

Sopa	Creme de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Rancho <sup>1,3,5,6</sup>
Salada	Cenoura e couve lombarda (incorporados)
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou gelatina de fruta

## Sexta

Sopa	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de legumes <sup>4,5,6</sup>
Salada	Brócolos cozidos
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã)



### Alimentos que nos fazem sorrir

*Sabia que o que comemos pode influenciar o nosso estado de espírito? Conheça os alimentos certos que ativam a serotonina, um neurotransmissor que atua no cérebro regulando o humor.*

*Banana, mel e nozes, chocolate negro, frutos vermelhos e salmão são alguns dos alimentos indispensáveis e que devem regularmente fazer parte da sua dieta.*

*(Texto baseado em <http://algarvevivo.pt/>)*



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 7 a 11 de março de 2016  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Filete de pescada com arroz <sup>4,5,6</sup>
Salada	Legumes salteados
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Creme de legumes com feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>
Salada	Alface
Sobremesa	Fruta da época (maçã) ou pudim de caramelo <sup>1,3,7</sup>



### Primavera

O equinócio da primavera ocorre a 20 de março e marca o primeiro dia desta época do ano. Ver as flores a desabrochar e as andorinhas a voar são bons motivos para longos passeios. Faça reviver também a sua alimentação ao optar por uma dieta mais leve e saudável.  
(Texto adaptado do *sapolifestyle*, disponível em: <http://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/uma-primavera-saudavel>.)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 14 a 18 de março de 2016  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Nuggets de frango com esparguete <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Salada	Beterraba e milho
Sobremesa	Frutas da época (maçã vermelha ou laranja)

## Terça

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Filete de sardinha com arroz <sup>1,4,5,6</sup>
Salada	Tomate
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

## Quarta

Sopa	Creme de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Jardineira de carnes <sup>5,6</sup>
Salada	Cenoura e ervilhas (incorporados)
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou pera)

## Quinta

Sopa	Creme de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Ovos mexidos com espirais <sup>1,3,5,6</sup>
Salada	Salada de alface e milho
Sobremesa	Frutas da época (banana ou clementinas)

## Sexta

Sopa	Creme de abóbora com grão <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Pescada estufada com arroz <sup>4,5,6</sup>
Salada	Cenoura e couve-flor cozidas
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou gelatina de fruta

### Dia do Pai



*Querido pai,  
Dás-me muito amor.  
Gosto muito de ti,  
És um grande senhor.*

*Dia 19 de Março,  
É um dia especial.  
Porque és para mim,  
O melhor pai de Portugal.  
(Disponível em: [urmadivertida.blogs.sapo.pt](http://urmadivertida.blogs.sapo.pt))*



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 21 a 25 de março de 2016  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

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

## Quinta

Sopa	Creme de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,3,5,6,12</sup>
Salada	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época (pera) ou pudim de chocolate <sup>1,3,7</sup>

## Sexta

Sopa	
Prato	Feriado
Salada	
Sobremesa	



### Folar da Páscoa

*Sabia que o folar da Páscoa se tornou numa tradição que celebra a amizade e a reconciliação. Por isso no Domingo de Ramos, os afilhados oferecem aos padrinhos um ramo de flores e recebem o folar, no dia de Páscoa.*

*(Infopédia- Dicionários Porto Editora, texto disponível em: <http://www.infopedia.pt/>)*



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.