



Ementa

Município de Valongo
Semana de 28 de março a 1 de abril de 2016
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Tesourinhos de peixe com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}
Salada	Salada de couve roxa e milho
Sobremesa	Frutas da época (banana ou laranja)

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massa à lavrador (carnes de porco e frango, feijão vermelho e macarrão) ^{1,3,5,6}
Salada	Lombarda e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

Quinta

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada com molho de tomate e batata ^{4,5,6}
Salada	Brócolos e cenourinhas cozidas
Sobremesa	Fruta da época (pera) ou Gelatina de ananás

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Peru estufado com arroz ^{5,6}
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época (maçã ou ortanique)



Fruta desidratada

Não é fruta fresca e o paladar é mais intenso e adocicado. Mas a versão desidratada da fruta é um snack saudável, embora para comer com moderação. Como é desidratada, os nutrientes concentram-se e, por essa razão, o valor calórico aumenta. É equivalente à fruta, nas devidas doses. (Deco Proteste, texto disponível em: www.deco.proteste.pt)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 4 a 8 de abril de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4,5,6}
Salada	Salada de cenoura e milho
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou maçã)

Terça

Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Chili de carne de vaca picada e soja com arroz branco ^{1,3,5,6,7,9,12}
Salada	Salada de cenoura raspada
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pescada lascada com batatinhas ao cubo envolto em molho de cebolada ^{4,12}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou Leite-creme ^{1,3,7,12}

Quinta

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango assado com espirais ^{1,3,5,6}
Salada	Cenoura e couve-flor cozidas
Sobremesa	Fruta da época (pera ou maçã)

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Peixe bacalhau estufado com arroz branco ^{4,5,6}
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época (banana ou abacaxi)



Sabia que...

Para desempenhar as suas funções, as células precisam de energia e conseguem-na através dos alimentos. A sensação de fome surge quando as células do cérebro se queixam da falta de glucose, a fonte de energia que alimenta os neurónios. A sensação de fome avisa-nos que é hora de repor energia gasta.

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



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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 a 15 de abril de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Nuggets de frango com espirais ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Salada	Salada de cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou pera)

Terça

Sopa	Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de solha estufado com arroz de cenoura ^{4,5,6}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou banana)

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Macarrão de aves ^{1,3,5,6}
Salada	Ervilha, cenoura e milho
Sobremesa	Frutas da época (maçã vermelha ou pera)

Quinta

Sopa	Sopa de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou Pudim de caramelo ^{1,3,7}

Sexta

Sopa	Sopa de grão e curgete ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Strogonoff de porco com arroz ^{5,6,7}
Salada	Cogumelos e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã)



A minha horta

Hoje em dia existem hortas biológicas adaptadas a espaços pequenos. Para sair da rotina e ainda ter um hobby, siga o nosso conselho e crie a sua própria horta.

Para hortas em vasos: Cebolinho, salsa, manjerição, hortelã, erva-doce, erva-cidreira, coentros, alecrim.

Para hortas em canteiros: Couve, alface, cebolinho, rabanetes, beterrabas, tomate-cereja, cenoura, ervas aromáticas, rúcula, vagem.

(Associação Portuguesa dos nutricionistas - texto disponível em <http://www.apn.org.pt>)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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 18 a 22 de abril de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Salada de filete de cavala com massa cotovelinhos ^{1,3,4,5,6,7,14}
Salada	Cenoura e milho
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou laranja)

Terça

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Jardineira de carnes ^{5,6}
Salada	Cenoura e ervilhas
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bacalhau fresco com arroz ^{4,5,6}
Salada	Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época (pera) ou Gelatina de morango

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango estufado em molho de tomate com massa espiral ^{1,3,5,6}
Salada	Brócolos cozidos
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã vermelha)

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada no forno com arroz ^{4,5,6}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época (banana ou maçã)



Dia da Liberdade (25 de Abril)

A data celebra a revolta dos militares que a 25 de Abril de 1974 levaram a cabo um golpe de estado militar, pondo fim ao regime ditatorial do Estado Novo, liderado por António de Oliveira Salazar, que governava Portugal desde 1933. (...) O símbolo do dia 25 de abril é o cravo, a flor que se colocou nas armas dos militares neste dia.

(Texto disponível em www.calendarr.com)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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 25 a 29 de abril de 2016
Almoço

Segunda

Sopa
Prato Feriado
Salada
Sobremesa

Terça

Sopa Creme de abóbora^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Esparguete à Bolonhesa^{1,3,5,6,12}
Salada Salada de cenoura e tomate
Sobremesa Frutas da época (banana ou pera)

Quarta

Sopa Creme de couve-flor^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Filete de pescada com arroz^{4,5,6}
Salada Legumes salteados
Sobremesa Frutas da época (maçã ou pera)

Quinta

Sopa Sopa de lentilhas^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Cubos de porco estufados com espirais^{1,3,5,6}
Salada Salada de alface
Sobremesa Frutas da época (banana ou clementinas)

Sexta

Sopa Sopa de beringela^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato Arroz do mar (abrótea, delicias do mar e arroz)^{1,2,4,5,6}
Salada Cenoura, ervilha e milho
Sobremesa Fruta da época (laranja) ou Pudim de chocolate^{1,3,7}

Dia da Mãe



*Ó minha querida Mãe
És muito para mim
És a mais bela flor
Plantada no meu jardim*

*A minha Mãe para mim
É uma rosa de encantar
Porque me conta uma história
À noite quando me vou deitar.
(Disponível em quadrassoltas.blogspot.p)*



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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, 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 2 a 6 de maio de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Ovos mexidos com fiambre com espirais ^{1,3,5,6,7,12}
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

Terça

Sopa	Sopa de cenoura com grão ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pescada no forno com arroz ^{4,5,6}
Salada	Brócolos e cenoura cozidos
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou banana)

Quarta

Sopa	Creme de alho-francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango estufado com esparguete ^{1,3,5,6}
Salada	Legumes salteados
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou clementinas)

Quinta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Paloco com molho branco (paloco, batata e molho de leite) ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Salada	Salada de cenoura e tomate
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

Sexta

Sopa	Sopa de brócolos e curgete ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de carnes ^{5,6}
Salada	Milho, ervilha e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou Gelatina de tutti-fruti



Dieta Mediterrânea

A pirâmide da Dieta Mediterrânica funciona como um bom guia para a promoção de estilos de vida saudáveis, onde se privilegia o consumo de alimentos de diversos grupos, dando especial importância às proporções e frequência de ingestão.

Na base apresenta-se os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade na alimentação diária, e nas camadas superiores, aqueles que devem ser consumidos com moderação, reservando-se para ocasiões festivas e excecionais.

(Associação Portuguesa dos nutricionistas - texto disponível em <http://www.apn.org.pt>)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.