



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 9 a 13 de maio de 2016  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de 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	Salada de cenoura raspada
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã)

## Terça

Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Filete de solha no forno com arroz <sup>1,4,5,6</sup>
Salada	Salada de couve roxa e milho
Sobremesa	Frutas da época (banana ou laranja)

## Quarta

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

## Quinta

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Pescada lascada com batata cozida ao cubo envolto em molho de cebolada <sup>4,12</sup>
Salada	Brócolos e cenourinhas cozidas
Sobremesa	Fruta da época (pera) ou Gelatina de ananás

## Sexta

Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Peru estufado com arroz <sup>5,6</sup>
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época (banana ou laranja)



Sabia que...

A Doença Celíaca é uma doença auto-imune (...) A ingestão de glúten, mesmo em pequenas quantidades, leva o organismo a desenvolver uma reacção imunológica contra o próprio intestino delgado, diminuindo a capacidade de absorção dos nutrientes. Os portadores desta doença estão impedidos de consumirem alimentos tão vulgares como pão, massas ou bolachas confeccionadas a base de trigo, cevado ou centeio.

(Texto baseado da Associação Portuguesa de Celíacos, disponível em: <http://www.celiacos.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>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 16 a 20 de maio de 2016  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou Pudim de chocolate <sup>1,3,7</sup>

## Quinta

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

## Sexta

Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Peixe bacalhau estufado com arroz branco <sup>4,5,6</sup>
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época (banana ou abacaxi)



### Luta contra a obesidade

Sabia que 155 milhões de crianças em idade escolar no mundo têm excesso de peso ou são obesas? A obesidade infantil é um problema sério para a saúde das crianças (...) Atividade física regular, em combinação com uma alimentação saudável, é a forma mais eficiente de combate contra a obesidade. (Texto adaptado APCOI- Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil <http://www.apcoi.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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 23 a 27 de maio de 2016  
Almoço

## Segunda

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

## Terça

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

## Quarta

Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Macarrão de aves <sup>1,3,5,6</sup>
Salada	Ervilha, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (maçã vermelha) ou Gelatina de fruta

## Quinta

Sopa	
Prato	Feriado
Salada	
Sobremesa	

## Sexta

Sopa	Sopa de grão e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de cavala <sup>4,5,6</sup>
Salada	Milho e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã)



### Massa Alimentícias

Hoje em dia, fruto da dinâmica da indústria, existem mais de 600 formatos diferentes de massas secas, sendo algumas das mais conhecidas: spaghetti, fettuccini, linguine, fusilli e farfalle.

Sabia que a dieta mediterrânea sugere para o caso concreto das massas um consumo de 2 a 3 vezes por semana?

(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 inofensivos.



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 30 de maio a 3 de junho de 2016  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,3,5,6,12</sup>
Salada	Salada de cenoura e milho
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou laranja)

## Terça

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Filete de pescada no forno com arroz <sup>4,5,6</sup>
Salada	Legumes salteados
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

## Quarta

Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Panadinhos de frango com espirais <sup>1,3,5,6</sup>
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época (melancia) ou Mousse de chocolate <sup>3,7,8,12</sup>

## Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Salada de atum (atum, cenoura, ervilhas, batata) <sup>3,4,5,6</sup>
Salada	Cenoura, milho e ervilhas
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã vermelha)

## Sexta

Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Strogonoff de porco (cogumelos) com arroz <sup>5,6,7</sup>
Salada	Salada de cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época (banana ou maçã)



### Dia mundial da criança

*Sabia que o primeiro dia Mundial da Criança foi celebrado pela primeira vez em 1950? Tudo começou depois da II Guerra Mundial, em 1945, devido às más condições em que as crianças viviam nesse período pós-guerra. Em 1950, a Federação Democrática Internacional das Mulheres propôs às Nações Unidas que se criasse um dia dedicado às crianças de todo o mundo. Esse dia foi celebrado pela primeira vez no dia 1 de junho desse mesmo ano. (Texto adaptado de :<http://www1.prometheanplanet.com>)*



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 6 a 10 de junho de 2016  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou maçã)

## Terça

Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Jardineira de carnes <sup>5,6</sup>
Salada	cenoura e ervilhas
Sobremesa	Frutas da época (banana ou melão)

## Quarta

Sopa	Sopa de beringela <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Saladinha de peixes (pescada e peixe bacalhau) com batata cozida e molho de cebolada <sup>4</sup>
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época (maçã) ou gelatina de fruta

## Quinta

Sopa	Sopa de lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Frango assado com esparguete <sup>1,3,5,6</sup>
Salada	Brócolos e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (banana ou melancia)

## Sexta

Sopa	
Prato	Feriado
Salada	
Sobremesa	



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 13 a 17 de junho de 2016  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Salada	Salada de cenoura e milho
Sobremesa	Frutas da época (pera ou maçã vermelha)

## Terça

Sopa	Sopa de cenoura com grão <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1,3,5,6</sup>
Salada	Ervilhas e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou banana)

## Quarta

Sopa	Creme de alho-francês e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Paloco com molho branco (paloco, batata e molho de leite) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época (melão ou maçã)

## Quinta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de carnes <sup>5,6</sup>
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Frutas da época (banana ou pera)

## Sexta

Sopa	Sopa de brócolos e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Filete de pescada com batata salteada <sup>4,5,6</sup>
Salada	Salada de cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou pudim de chocolate <sup>1,3,7</sup>



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.