



Ementa

Município de Valongo
Semana de 20 a 24 de junho 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	Filete de solha no forno com arroz ^{1,4,5,6}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Frutas da época (melancia ou laranja)

Quarta

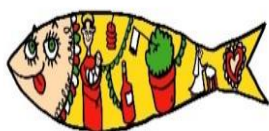
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massa à lavrador (carnes de porco e frango, feijão vermelho e macarrão) ^{1,3,5,6}
Salada	Lombarda e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã vermelha)

Quinta

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pescada lascada com batata cozida ao cubo envolto em molho de cebolada ^{4,12}
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época (maçã) ou Gelatina de ananás

Sexta

Sopa	
Prato	Feriado
Salada	
Sobremesa	



A sardinha

O consumo da sardinha em Portugal faz parte da tradição na altura dos santos populares. E sabe porquê? É que é nos meses de verão, que o teor de gordura é mais elevado, motivo pelo qual as características organolépticas são mais apreciadas. (www.apn.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, 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 27 de junho a 1 de julho de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete à Bolonhesa (bovino e soja) ^{1,3,5,6,12}
Salada	Salada de cenoura raspada
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou maçã)

Terça

Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada no forno com arroz branco ^{1,4,5,6}
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Frutas da época (melão ou banana)

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Carne de porco assada com espirais ^{1,3,5,6}
Salada	Legumes salteados
Sobremesa	Frutas da época (maçã vermelha ou laranja)

Quinta

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época (maçã) ou pudim de chocolate ^{1,3,7}

Sexta

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de aves ^{5,6}
Salada	Salada de couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época (banana ou abacaxi)



Sabia que.../A framboesa...

A framboesa tem um sabor suave e agridoce, mas a polpa é muito aromática. Este fruto é uma excelente fonte de vitamina C, que ajuda o organismo, nomeadamente o sistema imunitário a proteger-se das infeções. (www.sodietas.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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

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

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,5,6}
Salada	Salada de cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (laranja ou maçã)

Terça

Sopa	Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,3,5,6}
Salada	Brócolos e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (melancia ou banana)

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de solha no forno com arroz ^{1,4,5,6}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época (maçã vermelha) ou Gelatina de fruta

Quinta

Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Rancho ^{1,3,5,6}
Salada	Lombardo e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (melão ou laranja)

Sexta

Sopa	Sopa de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bacalhau fresco assado com batata cozida e molho de cebolada ^{4,12}
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Frutas da época (banana ou maçã)



Dia 7 de Julho - Dia Mundial do Chocolate

Sabia que todas as variedades de chocolate disponíveis variam consoante as suas percentagens de cacau? Assim sendo, devemos dar preferência ao chocolate negro/amargo cujo teor de cacau varia entre 70%-100%. (<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, 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 julho de 2016
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,3,6,7,12}
Salada	Salada de cenoura e milho
Sobremesa	Frutas da época (maçã ou laranja)

Terça

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada no forno com arroz ^{1,4,5,6}
Salada	Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época (maçã vermelha) ou pudim de caramelo ^{1,3,7}

Quarta

Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massinha de aves ^{1,3,5,6}
Salada	Ervilhas, cenoura e milho
Sobremesa	Frutas da época (banana ou melancia)

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Paloco à brás ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã vermelha)

Sexta

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



Sobremesa de verão

Um doce saudável e fácil: perfure com uma colher um iogurte sólido magro e deixe no congelador. Em poucas horas terá um saboroso gelado. (www.apn.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 julho de 2016
Almoço

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de beringela ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Saladinha de atum (atum, ovo, espirais, cenoura e milho) ^{1,3,4,5,6}
Salada	Cenoura e milho
Sobremesa	Frutas da época (melancia ou maçã)

Quinta

Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,3,5,6}
Salada	Brócolos e cenoura
Sobremesa	Frutas da época (banana ou melancia)

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de solha no forno com arroz ^{1,4,5,6}
Salada	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época (laranja) ou gelatina de morango



Piquenique

Aproveite o bom tempo para sair de casa, estender a toalha no chão e fazer uma refeição saudável fora de portas, e com a companhia daqueles que mais gosta.

Não se esqueça de acompanhar as refeições com água ou refrescos para se manter hidratado, em substituição de bebidas que aumentam o risco de desidratação como as bebidas alcoólicas e os refrigerantes.

(<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, 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 julho 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 alface
Sobremesa	Frutas da época (laranja ou maçã vermelha)

Terça

Sopa	Sopa de cenoura com grão ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filete de pescada com arroz ^{1,4,5,6}
Salada	Legumes salteados
Sobremesa	Frutas da época (melancia ou banana)

Quarta

Sopa	Creme de alho-francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Carne de porco assada com esparguete ^{1,3,5,6}
Salada	Cenoura e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época (melão ou maçã)

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 tomate
Sobremesa	Fruta da época (banana) ou pudim de chocolate ^{1,3,7}

Sexta

Sopa	Sopa de brócolos e curgete ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de carnes ^{5,6}
Salada	Cenoura, milho e ervilhas
Sobremesa	Frutas da época (abacaxi ou maçã vermelha)



Dia Mundial dos Avós

A 26 de Julho assinala-se o Dia dos Avós, cuja celebração é feita através de eventos e atividades, que têm como objetivo a demonstração de carinho e apreço pelos mesmos. Ofereça-lhes uma prenda ou leve-os a passear a um sítio do seu agrado. (Calendarr - 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, 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.