

MUNICÍPIO DE CONDEIXA
Semana 15
Semana de 04 a 08 de dezembro 2023



Dia da dieta Mediterranea

Segunda-Feira	Sopa	Couve-portuguesa
	Prato	Lombo de salmão com molho de limão e salada mediterrânica (massa tagliatelle, grão-de-bico, brócolos, tomate, cenoura, couve-lombarda e frutos secos)
	Vegetariana	Salada mediterrânica (massa tagliatelle, grão-de-bico, brócolos, tomate, cenoura, couve-lombarda e frutos secos)
	Salada	incorporados
	Sobremesa	Fruta da época / laranja com canela
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Creme de favas
	Prato	Perna de frango assada com arroz branco
	Vegetariana	Veggie tots com arroz branco
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor
	Prato	Massada de cavala com legumes (massa penne, cavala, milho, feijão-verde e cenoura)
	Vegetariana	Massada de lentilhas com legumes (massa penne, milho, feijão-verde e cenoura)
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Grelos
	Prato	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, salsicha, cogumelos, delícias do mar, ervilhas e cenoura)
	Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (seitan, cogumelos, salsicha de soja, ervilhas e cenoura)
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariana	Feriado
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

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

MUNICÍPIO DE CONDEIXA

Semana 16
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023



Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Almôndegas de aves com molho de tomate e esparguete
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate e esparguete
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-feira	Sopa	Camponesa (feijão e couve)
	Prato	Filetes de escamudo no forno com molho de limão e arroz de tomate
	Vegetariana	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz de tomate
	Salada	Cenoura, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-feira	Sopa	Curgete e abóbora
	Prato	Massa à vilaverdense (porco, frango, cenoura, feijão-verde e massa macarronete)
	Vegetariana	Massa à volaverdense (soja, cenoura, feijão-verde e massa macarronete)
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Meia desfeita de abrótea (batata, grão-de-bico, cenoura, couve, cebola e ovo ralado)
	Vegetariana	Salada de batata com grão-de-bico, cenoura, couve, cebola e ovo ralado (opcional)
	Salada	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Sexta-feira	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz de aves no forno (frango, peru e pato)
	Vegetariana	Arroz de Inverno (arroz de feijão e cogumelos)
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

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

MUNICÍPIO DE CONDEIXA



Semana 17 Semana de 18 a 22 de dezembro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Pá de porco assada com massa espiral
	Vegetariana	Rissóis de tofu com massa espiral
	Salada	Milho, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de cenoura
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz de cenoura
	Salada	Alface, cebola e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Rancho
	Vegetariana	Rancho vegetariano
	Salada	Incorporado
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Ementa de Natal

Quinta-Feira	Sopa	Canja / couve
	Prato	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata aos cubos, cenoura, cebola e natas de soja)
	Vegetariana	Gratinado de legumes (ervilhas, alho-francês, cenoura, batata, natas de soja)
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Nabo
	Prato	Frango com arroz de açafraão
	Vegetariana	Paelha vegetariana (ervilhas, salsicha de soja e pimentos)
	Salada	Tomate, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

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

O que é a dieta mediterrânica?

Clima e práticas culturais, alimentares e agrícolas semelhantes junto ao Mediterrâneo



Património Cultural Imaterial da Humanidade, pela UNESCO (2010)



Início da abordagem à Dieta Mediterrânica na década de 50/60 do século XX, por Ancel Keys

Alimentação  **Convivialidade**  **Cultura**
Estilo de vida  **Sustentabilidade**

Princípios da Dieta Mediterrânica

1. Frugalidade e cozinha simples
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal
3. Consumo de produtos frescos, locais e da época
4. Azeite como principal gordura (confeção e tempero).
5. Consumo moderado de laticínios
6. Utilização de ervas aromáticas
7. Consumo frequente de pescado
8. Consumo de vinho tinto (baixo a moderado, às refeições)
9. Água como principal bebida
10. Convívio à mesa



O que é a dieta mediterrânea?

Produtos hortícolas *em destaque*



Beldroegas



Cebola



Tomate



Alho



Grelos



Couve galega



Pimentos

Leguminosas *em destaque*



Feijão



Lentilhas



Ervilha



Fava



Grão-de-bico



Chicharo



Tremoço

Frutas

em destaque



Melão



Figo



Ameixa



Citrinos



Nêspera



Romã



Uvas

Frutos oleaginosos

em destaque



Noz



Avelã



Pinhão



Amêndoa



Hortelã



Óregãos



Salsa



Poejo



Coentros

Cereais, tubérculos e amiláceos

em destaque



Broa de milho



Pão de centeio



Batata doce



Castanha



Massa



Arroz