Ementa

Município de Valongo
Semana de 1 a 1 de setembro de 2017
Almoço

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês[1,3,5,6,7,8,12]	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Bolonhesa de cavala[1,3,4,5,6]	1038	246	7,7	0,4	26,7	1,1	17,0	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada[12]	529	126	12,3	1,8	3,4	3,1	0,5	6,2
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Abacate

O abacate é um tesouro de vitaminas e nutrientes importantes para o equilíbrio de um organismo. É rico em sais minerais como Potássio, Ferro, Cálcio e Magnésio. Você poderá usufruir de diversos benefícios do abacate, que veremos mais abaixo, através das vitaminas A, C, E, K e vitaminas de complexo B. http://www.mundoboaforma.com.br/

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Município de Valongo
Semana de 4 a 8 de setembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos[1,3,5,6,7,8,12]	209	50	2,2	0,3	6,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete[1,3,6,12]	1180	281	10,8	5,1	33,0	1,7	12,5	0,6
Salada	Salada de tomate[12]	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão vermelho[1,3,5,6,7,8,12]	295	70	2,2	0,3	9,7	0,7	2,9	0,3
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz[4]	1145	274	14,5	2,7	23,4	0,2	11,6	0,4
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês[1,3,5,6,7,8,12]	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Tirinhas de porco estufadas com espirais, milho e cogumelos[1,3]	743	176	4,3	1,1	19,2	0,8	14,7	0,3
Sobremesa	Melancia	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes com grão[1,3,5,6,7,8,12]	297	71	2,6	0,4	9,2	1,0	2,5	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá[3,4]	434	104	3,1	0,5	12,2	1,1	6,4	0,4
Salada	Salada de alface[12]	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Pudim de chocolate[7]	537	127	1,5	0,9	25,0	20,8	3,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface[1,3,5,6,7,8,12]	208	50	2,2	0,3	6,5	0,7	1,0	0,3
Prato	Arroz de aves	817	195	5,6	1,5	19,9	0,1	15,8	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Melancia	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sabia que...

O tomate, para além da sua cor, tem câmaras no seu interior que se assemelham ao coração. É rico em licopeno, um antioxidante que reduz o risco de doenças cardiovasculares. Se for consumido juntamente com uma gordura saudável aumenta a sua capacidade de absorção (por isso é que é tão comum juntar azeite ao tomate).

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Município de Valongo
Semana de 11 a 15 de setembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia[1,3,5,6,7,8,12]	206	49	2,0	0,3	6,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum[4,5,6,7]	1080	258	8,9	1,3	28,5	0,1	15,2	0,7
Salada	Salada de tomate[12]	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre com espirais[1,3,5,6,7,12]	889	211	8,1	2,5	21,3	1,1	12,0	1,0
Salada	Salada de alface[12]	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas[1,3,5,6,7,8,12]	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	791	189	3,8	0,6	25,7	0,2	12,2	0,5
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[1,3,5,6,7,8,12]	203	48	2,0	0,3	6,3	1,0	1,3	0,3
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete, cenoura e milho[1,3]	840	199	2,6	0,4	28,3	1,3	15,0	0,3
Sobremesa	Melancia	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos com feijão branco[1,3,5,6,7,8,12]	263	63	2,2	0,3	7,8	0,9	2,8	0,3
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco[1,4,5,6,7]	444	106	2,1	0,7	14,0	1,0	7,4	1,2
Salada	Brócolos cozidos	111	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,8
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	537	128	0,0	0,0	31,5	31,2	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinoa

É muitas vezes utilizada como cereal, mas, na realidade é uma semente ou pseudocereal. Muito rica em nutrientes, entre os quais proteínas, vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio. As tonalidades de quinoa podem variar entre bege, vermelho e até castanho.
Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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

Ementa

Município de Valongo
Semana de 18 a 22 de setembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas[1,3,5,6,7,8,12]	182	43	2,2	0,4	4,9	0,7	1,0	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete[1,3,6,12]	948	225	5,1	1,6	32,1	1,4	11,7	0,9
Salada	Salada de alface[12]	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete[1,3,5,6,7,8,12]	203	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Pescada assada no forno com arroz[4]	738	176	3,8	0,6	22,4	0,2	12,4	0,4
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Pudim de caramelo[7]	662	156	1,1	0,6	34,2	26,3	2,4	0,4
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	210	50	2,2	0,3	6,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Macarronada com carnes e tofu, cenoura e milho[1,3,6] S	916	218	8,6	2,6	20,9	1,0	13,0	0,2
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão branco[1,3,5,6,7,8,12]	263	63	2,2	0,3	7,8	0,9	2,8	0,3
Prato	Salada de atum (batata, atum e ovo) com cenoura e ervilhas[3,4,5,6]	509	122	4,3	0,3	11,2	1,0	9,4	0,9
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas[1,3,5,6,7,8,12]	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Perna de frango assada com arroz	815	195	4,5	0,8	22,6	0,2	15,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa[12]	547	131	12,5	1,8	3,0	2,5	1,5	6,3
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sementes de Chia

Pelas suas propriedades nutricionais são consideradas como um superalimento.
São ricas em proteínas, fibras, cálcio e ácidos gordos essenciais. As sementes de chia devem ser hidratadas antes de se consumir.
Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Município de Valongo
Semana de 25 a 29 de setembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	210	50	2,1	0,4	6,9	0,8	0,8	0,3
Prato	Tesourinhos de peixe no forno com arroz[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1006	240	5,2	0,7	38,5	1,7	8,1	0,7
Salada	Salada de alface[12]	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	203	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Ranchinho de carnes (cenoura e lombardo)[1,3,6,7,9,12]	990	236	10,1	3,2	20,8	1,3	14,5	0,4
Sobremesa	Melancia	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas[1,3,5,6,7,8,12]	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco assado com arroz[4]	753	180	3,5	0,5	24,1	0,2	12,4	0,4
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Gelatina de morango[1,3,6,7,8,12]	537	128	0,0	0,0	31,5	31,2	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[1,3,5,6,7,8,12]	203	48	2,0	0,3	6,3	1,0	1,3	0,3
Prato	Strogonoff de porco com espirais, cenoura e cogumelos[1,3,7]	777	185	6,1	2,3	18,2	0,9	13,9	0,3
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	214	51	2,1	0,3	6,2	0,9	1,8	0,3
Prato	Filete de sardinha panado no forno com arroz de tomate[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	868	208	6,7	1,7	23,1	0,1	13,0	0,4
Salada	Salada de alface[12]	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Especiarias

São uma boa adição a qualquer prato. Dão sabor e assim pode adicionar menos sal à comida.
Exemplos: Paprika, pimenta preta, noz moscada, cominhos, folhas de louro, etc…
Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
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.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Município de Valongo
Semana de 2 a 6 de outubro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia[1,3,5,6,7,8,12]	206	49	2,0	0,3	6,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Nuggets de frango com esparguete[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1327	316	12,0	1,7	39,5	2,8	11,2	1,1
Salada	Salada de couve roxa[12]	547	131	12,5	1,8	3,0	2,5	1,5	6,3
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas[1,3,5,6,7,8,12]	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Pescada assada no forno com arroz[4]	738	176	3,8	0,6	22,4	0,2	12,4	0,4
Salada	Salada de tomate[12]	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Pudim de chocolate[7]	537	127	1,5	0,9	25,0	20,8	3,1	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	210	50	2,1	0,4	6,9	0,8	0,8	0,3
Prato	Peru estufado com espirais, cenoura e milho[1,3]	758	180	6,7	1,9	14,9	0,7	14,8	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	297	71	2,6	0,4	9,2	1,0	2,5	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1133	271	8,3	1,1	42,8	1,0	4,9	1,7
Salada	Salada de alface[12]	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sabia que….

Os espinafres são ricos em vitaminas e minerais como a vitamina K, A, magnésio, cálcio e ferro. O seu consumo beneficia: O fígado e o pâncreas, a regulação dos intestinos devido ao elevado teor de fibra, a regulação dos níveis de açúcar no sangue.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa

Município de Valongo
Semana de 9 a 13 de outubro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos[1,3,5,6,7,8,12]	206	49	2,1	0,3	6,2	0,8	1,1	0,3
Prato	Esparguete à Bolonhesa[1,3,6,12]	1126	266	4,5	1,1	40,9	1,4	14,6	0,8
Salada	Salada de alface[12]	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com batata salteada[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	444	106	2,1	0,3	14,1	0,8	7,4	0,3
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e couve branca[1,3,5,6,7,8,12]	301	72	2,4	0,3	9,7	0,8	2,9	0,3
Prato	Chili de carnes e soja com arroz e cenoura[6,12]	1038	246	4,1	0,9	36,5	0,4	15,1	0,7
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

S

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos[1,3,5,6,7,8,12]	206	49	2,1	0,3	6,2	0,8	1,1	0,3
Prato	Massada de abrótea com cenoura e ervilhas[1,3,4]	679	162	2,1	0,3	23,0	0,4	12,2	0,2
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	515	123	0,0	0,0	30,7	30,5	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Pá de porco assada com arroz	960	230	11,3	3,5	16,1	0,1	15,3	0,3
Salada	Couve-de-Bruxelas	175	42	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sabia que...

Os brócolos são ricos em clorofina, vitamina A e C, proteínas, fibras e minerais como ferro, enxofre, potássio e cálcio. O seu consumo beneficia: O sistema cardiovascular, os ossos e protege o organismo devido à presença de antioxidantes.
Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas