



Município de Valongo
Semana de 17 a 21 de dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (esparguete com carne de vaca picada e soja estufada) ^{1,3,6,12}	817	194	5,1	1,5	26,1	1,1	10,5	1,0
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Abrótea estufada com batatas salteadas ⁴	416	99	2,1	0,3	12,9	0,8	6,4	0,2
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Rancho de carnes (carnes de vaca e porco, macarronete, grão, cenoura e repolho) ¹	938	223	9,0	2,9	21,2	1,7	13,8	0,2
Salada	Repolho e cenoura	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	274	66	1,8	0,3	9,4	0,5	2,5	0,2
Prato	Arroz de peixes (arroz estufado com pescada lascada e delícias do mar) ^{1,2,3,4,6}	711	168	3,2	0,4	24,1	0,3	10,6	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Perninha de frango assada com massa cotovelinhos ¹	798	189	4,2	0,9	20,9	1,3	16,8	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Use e abuse da cebola!

"a adição de cebola aos estufados, sopa ou outros pratos pode ser uma estratégia para aumentar a transmissão de sabor e minimizar a adição do sal. No entanto deve ser feita em quantidade suficiente, para potenciar o sabor no prato. Em termos nutricionais, destacam-se a sua baixa densidade energética e o facto de fornecer vitaminas (B1, B3, C e folatos) e minerais, como o potássio."

Nutriciênciã à mesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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

