



Município de Valongo
Semana de 3 a 7 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 abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12} | 165 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,2 | 0,7 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Nuggets de frango no forno com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1225 | 291 | 8,5 | 1,6 | 40,1 | 3,4 | 13,0 | 1,3 |
| Salada | Couve-flor | 141 | 34 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 2,8 | 3,7 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12} | 271 | 65 | 1,9 | 0,3 | 8,3 | 0,8 | 2,3 | 0,3 |
| Prato | Abrótea assada com arroz branco ⁴ | 720 | 171 | 3,7 | 0,5 | 22,5 | 0,3 | 11,4 | 0,4 |
| Salada | Brócolos cozidos | 133 | 32 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 1,2 | 3,4 | 0,7 |
| Sobremesa | Leite creme ^{1,3,7,8,12} | 1131 | 266 | 0,2 | 0,1 | 59,1 | 47,7 | 7,0 | 0,3 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 170 | 41 | 1,9 | 0,3 | 5,0 | 0,7 | 0,7 | 0,3 |
| Prato | Ovos mexidos com fiambre, cogumelos e esparguete ^{1,3,5,6} | 848 | 202 | 7,9 | 0,6 | 21,3 | 0,8 | 9,9 | 0,6 |
| 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 212 | 50 | 0,5 | 0,1 | 6,6 | 0,0 | 4,6 | 0,2 |
| Prato | Saladina de peixe (pescada lascada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴ | 355 | 84 | 0,4 | 0,1 | 12,9 | 0,2 | 6,5 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, ervilhas e feijão-verde | 131 | 32 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 2,8 | 1,9 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| 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 | Massa à Lavrador (carnes de vaca e frango, macarronete, feijão vermelho, cenoura e repolho) ¹ | 833 | 198 | 6,2 | 1,9 | 20,4 | 1,4 | 14,9 | 0,2 |
| Salada | Repolho e cenoura | 108 | 26 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 2,0 | 2,4 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |



Alho francês como aliado para a redução do sal:

"os hortícolas do género *Allium* são caracterizados pelas suas propriedades únicas ao nível do sabor, imprescindíveis na culinária para diminuição da adição do sal, mas também pelo conteúdo em compostos bioativos. O alho francês também contém quantidades interessantes de luteína, B caroteno e vitamina C."

Nutriciência 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 inofensivas.

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

