



Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 11 a 15 de fevereiro de 2019

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}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}	910	216	5,3	1,2	28,2	1,1	13,2	0,7
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	265	62	0,5	0,1	9,7	0,0	4,4	0,2
Prato	Abrótea estufada com batatas salteadas ⁴	425	101	2,4	0,3	13,3	0,1	6,0	0,2
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	1,0
Sobremesa	Banana	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}	206	49	1,7	0,3	7,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Rancho de carnes ¹	946	225	9,2	2,8	21,4	1,6	13,6	0,2
Salada	Repolho cozido	115	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	1,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	1,9	0,3	6,0	0,7	1,5	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada e delícias do mar) ^{1,2,3,4,6}	771	183	4,1	0,5	27,3	0,9	8,7	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Perninhas de frango assadas com massa cotovelinhos ¹	789	187	4,7	1,0	19,1	1,2	17,0	0,5
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Ananás

O ananás e o abacaxi são o mesmo fruto, mas cultivado em condições diferentes, o que influencia o seu aroma e sabor. A planta, herbácea, produz um fruto grande, sumarento e de polpa doce e fibrosa. O abacaxi, cultivado ao ar livre nos países tropicais, é mais doce, menos aromático e de maiores dimensões. O ananás é comercializado ao longo de todo o ano e também se pode encontrar em conserva.

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

