



Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1476	354	20,5	2,5	37,2	0,8	4,3	1,5
Salada	Couve lombarda cozida	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	1,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,7	0,3	7,1	0,7	1,1	0,3
Prato	Perninha de frango assada com esparguete ^{1,3}	746	177	4,9	0,9	16,1	0,8	16,8	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	425	101	2,5	0,5	14,0	0,1	4,9	0,2
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,5	0,7	0,8	0,3
Prato	Chili de carne de vaca picada e soja com arroz branco ^{6,12}	967	230	4,1	0,9	33,2	0,6	14,7	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	321	77	2,0	0,3	10,4	0,7	3,3	0,3
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 cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Agrião

Trata-se de uma planta aquática que se encontra frequentemente à beira de riachos, fontes, nascentes, pântanos e outros lugares húmidos. Pode comprar-se durante todo o ano, mas é mais abundante de outubro a abril. O agrião consome-se cru, em saladas e guarnições, ou cozido, sobretudo em sopas.

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

