



Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1384	332	19,2	2,3	35,0	1,1	4,0	1,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Jardineira de carnes	459	109	3,2	0,8	12,0	0,3	7,4	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	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 abóbora e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	321	77	2,0	0,3	10,4	0,7	3,3	0,3
Prato	Pescada assada com arroz branco ⁴	751	178	5,3	0,8	21,2	0,3	11,1	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

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}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com arroz branco	797	190	8,8	2,2	14,2	0,2	13,3	0,3
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Bolonhesa de filete de cavala ^{1,4,6}	939	223	8,5	1,3	25,4	2,1	11,1	0,4
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Curgete

A curgete é um alimento de reduzido valor energético: 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. Contribui muito para a ingestão de minerais, sobretudo com potássio, magnésio e ferro; ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C. A curgete coze-se e é utilizada com ou sem pele, como acompanhamento de pratos de carne, em sopas e em purés.

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

