



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 3 a 7 de maio de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,6,12}	1015	241	6,1	1,9	28,2	0,3	17,7	0,3
Salada	Cenoura, milho e couve-de-bruxelas	261	62	1,8	0,1	5,6	2,3	4,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno Arroz de feijão manteiga ⁴	792	188	4,5	0,6	24,0	0,2	12,5	0,4
Salada	Alface, couve roxa e brócolos	107	26	0,4	0,0	2,0	1,7	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	289	69	2,2	0,3	9,3	0,7	2,2	0,3
Prato	Pá de porco estufada com batata	554	132	5,3	1,5	13,3	0,8	7,2	0,1
Salada	Ervilhas, couve branca e pepino	177	42	0,5	0,1	4,5	2,1	3,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,8	0,3	4,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala (esparguete com filete de cavala estufado) ^{1,3,4,6}	961	229	8,5	1,0	26,6	1,6	10,8	0,4
Salada	Tomate, milho e beterraba	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,8	0,3	5,2	0,6	1,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de salsa ^{1,3,5,6}	898	214	8,5	2,0	24,2	0,4	9,3	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	197	47	1,0	0,0	5,1	2,6	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal