



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 5 a 9 de abril de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,8	0,3	4,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Filete de cavala com feijão frade e ovo raspado <sup>3,4,6</sup>	1078	257	10,4	1,6	20,4	1,1	18,6	0,6
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	51	1,7	0,3	6,8	1,0	1,5	0,2
Prato	Jardineira de frango	414	98	1,8	0,3	12,0	1,0	7,9	0,2
Salada	Beterraba, ervilha e couve lombarda	169	40	0,2	0,0	4,4	2,3	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	229	55	2,0	0,3	7,0	0,6	1,5	0,3
Prato	Filete de paloco assado com arroz de cenoura <sup>4</sup>	694	165	3,7	0,6	21,1	0,5	11,3	0,4
Salada	Feijão-verde, milho e couve roxa	198	47	1,0	0,0	4,8	2,4	3,5	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1041	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Curgete, brócolo e couve branca	109	26	0,5	0,1	2,0	1,0	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Abrótea (posta) corada no forno com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	750	178	3,7	0,5	23,8	0,3	11,8	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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