



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 12 a 16 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 abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa cotovelinhos <sup>1,3,5,6</sup>	846	201	7,3	1,8	21,5	0,3	10,7	0,5
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	1,8	0,3	6,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Pescada estufada Arroz de ervilhas <sup>4</sup>	678	161	3,7	0,5	20,5	0,3	10,9	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</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	Fatias de vaca estufada com esparguete <sup>1,3</sup>	998	238	10,8	3,6	20,5	0,9	14,3	0,3
Salada	Couve-de-Bruxelas, repolho e beterraba	139	33	0,6	0,1	3,6	3,3	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Migas de paloco com batatinhas aos cubos, gratinado com molho branco <sup>4,5,6,7</sup>	557	134	5,8	1,2	12,6	0,4	7,7	0,7
Salada	Tomate, cenoura e ervilhas	154	37	0,2	0,0	4,9	3,2	2,0	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de beringela <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Frango corado com arroz de cenoura	770	183	4,7	0,8	20,4	0,4	14,4	0,4
Salada	Feijão-verde, curgete e milho	184	44	1,2	0,1	4,0	0,7	3,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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