



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 15 a 19 de março de 2021

ALMOÇO

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (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 | 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 | 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 | Hambúrguer de aves no forno com arroz de feijão manteiga ^{1,6,12} | 1020 | 243 | 6,8 | 1,8 | 30,6 | 0,4 | 14,8 | 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 ao cubo | 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 | Ovos mexidos com fiambre com massa cotovelinhos ^{1,3,5,6} | 910 | 217 | 7,9 | 2,0 | 23,2 | 0,4 | 11,6 | 0,6 |
| 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 | Filetes de pescada no forno com arroz de salsa ⁴ | 792 | 188 | 4,5 | 0,6 | 24,0 | 0,2 | 12,5 | 0,4 |
| 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