



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 19 a 23 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	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1164	279	16,4	2,0	24,3	0,9	7,8	0,7
Salada	Macedónia (ervilhas, cenoura 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 brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete de cenoura <sup>1,3</sup>	969	231	9,9	2,9	20,7	1,1	14,0	0,3
Salada	Alface, tomate e cebola	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,1
Prato	Bacalhau fresco (posta) estufado com batata cozida aos cubos <sup>4</sup>	410	97	1,8	0,3	13,3	0,9	6,4	0,2
Salada	Tomate, beterraba e brócolos	103	24	0,3	0,0	3,1	3,1	1,3	0,1
Sobremesa	Pudim de baunilha <sup>7</sup>	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa fusilli <sup>1,3,6,12</sup>	894	212	7,2	2,2	24,2	1,1	12,0	1,0
Salada	Cenoura, couve lombarda e milho	104	25	0,1	0,0	3,1	2,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	Lombos de alabote assado com arroz de cenoura <sup>4</sup>	726	172	4,2	0,7	21,1	0,5	11,9	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e ervilhas	154	37	0,2	0,0	4,0	2,1	2,9	0,0
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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