



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 22 a 26 de março 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-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1022	243	6,3	0,9	37,7	1,5	7,5	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Perninha de frango assada com esparguete ^{1,3}	788	186	4,2	0,8	20,0	0,8	16,7	0,3
Salada	Tomate, beterraba e couve-flor	113	27	0,2	0,0	3,4	3,2	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,2	0,8	0,7	0,2
Prato	Red fish (posta) cozido com batata aos cubos, grão de bico e ovo ralado ^{3,4,12}	491	116	3,2	0,5	13,9	1,0	7,3	0,2
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de nabijas com feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,6	1,6	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral ^{1,3}	746	177	7,2	2,0	13,3	0,8	14,6	0,3
Salada	Milho, alface e couve roxa	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
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura e nabo (macedónia) ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz ⁴	794	189	4,7	0,7	23,6	0,1	12,6	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e pepino	115	27	0,5	0,1	2,6	2,4	2,0	0,5
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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