



MUNICIPIO DE VALONGO
Semana de 7 a 11 de junho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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
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	Carne de porco assada com esparguete de cenoura ^{1,3}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,1
Prato	Migas de paloco com batata aos cubos com molho branco ^{4,5,6,7}	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 ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa fusilli ^{1,3,6,12}	894	212	7,2	2,2	24,2	1,1	12,0	1,0
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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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