



MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 14 a 18 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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,7	0,3	4,1	0,9	0,7	0,2
Prato	Bolonhesa de atum (esparguete e atum desfiado estufado) ^{1,3,4}	967	230	8,0	1,2	26,6	1,6	12,1	0,9
Salada	Cenoura, ervilhas e couve-flor	504	122	9,6	1,4	4,1	2,4	3,1	0,5
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	Frango assado com cenoura, feijão-verde e arroz branco	718	170	4,3	0,8	19,1	0,6	13,3	0,4
Salada	Feijão-verde, milho e pepino	175	42	1,1	0,1	3,9	1,8	3,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	1,9	0,3	8,3	0,6	2,3	0,3
Prato	Abrótea (posta) assada no forno com batata assada ⁴	420	100	2,4	0,3	12,1	0,8	6,8	0,2
Salada	Macedónia (cenoura, ervilha e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Pudim ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Quinta									
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	Rancho (carne de vaca, frango, grão, macarronete e couve lombarda) ^{1,3}	850	202	6,5	1,9	20,2	0,7	14,4	0,2
Salada	Beterraba, milho e repolho	231	55	1,5	0,0	5,3	2,2	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1484	356	19,0	2,3	40,7	0,8	4,5	1,3
Salada	Cenoura, tomate e ervilhas	154	37	0,2	0,0	4,9	3,2	2,0	0,1
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