



MUNICIPIO DE VALONGO
Semana de 31 de maio a 4 de junho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa cotovelinhos ^{1,3,5,6}	846	201	7,3	1,8	21,5	0,3	10,7	0,5
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas 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 feijão branco com couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	215	51	1,8	0,3	6,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Perna de frango assada com batata frita ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	884	211	8,4	1,9	18,6	0,2	15,0	0,5
Salada	Alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Quarta									
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	Pescada estufada com arroz de ervilhas ⁴	678	161	3,7	0,5	20,5	0,3	10,9	0,4
Salada	Couve-de-Bruxelas, repolho e beterraba	139	33	0,6	0,1	3,6	3,3	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
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	Creme de beringela ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,6	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3}	1041	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Feijão-verde, curgete e milho	184	44	1,2	0,1	4,0	0,7	3,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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