



MUNICÍPIO DE VALONGO

Vegetariana

Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</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
Vegetariana	Penne salteado com beringela e cogumelos <sup>1</sup>	1065	252	5,4	1,2	42,1	2,6	8,2	0,5
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	547	132	10,1	1,5	5,2	2,3	2,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	39	1,7	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	23	0,1	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	217	52	1,8	0,3	6,6	0,8	1,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes estufados e massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	909	215	4,8	0,8	33,4	1,9	9,0	0,3
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,5	0,5	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e cenoura e couve branca cozidas	597	141	2,2	0,4	22,5	2,0	6,1	0,4
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<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
Vegetariana	Paella vegetariana <sup>6</sup>	738	176	5,4	1,1	23,2	0,8	7,3	0,2
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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