



MUNICÍPIO DE VALONGO
Vegetariana
Semana de 13 a 17 de setembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) com massa espiral ¹	701	166	3,5	0,8	27,5	2,0	5,7	0,5
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	1,9	0,3	6,5	0,8	1,5	0,2
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	986	233	2,7	0,4	34,6	1,0	16,7	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quarta									
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
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete)	277	67	5,3	0,8	1,7	0,6	2,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	460	111	10,2	1,5	2,5	2,4	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,8	0,3	4,3	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Salada de grão com batata cozida aos cubos, brócolos, couve flor e feijão verde	571	135	1,1	0,1	23,0	1,7	6,1	0,4
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,8	0,3	4,6	0,6	0,5	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (cenoura, couve lombarda, repolho e curgete) e arroz	519	123	2,9	0,4	19,5	1,6	3,5	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
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, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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