



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 20 a 24 de setembro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,8	0,3	4,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz branco <sup>3</sup>	787	187	6,0	1,6	23,4	0,3	8,8	0,5
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,9	0,3	4,1	0,6	0,7	0,2
Prato	Tesourinhos no forno com salada russa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	557	133	4,6	0,7	16,5	1,8	5,1	0,4
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	150	36	1,8	0,3	4,1	0,5	0,6	0,2
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) <sup>1,3</sup>	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,6	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com molho de tomate e arroz branco <sup>4</sup>	748	178	5,3	0,8	20,6	0,4	11,5	0,4
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral <sup>1,3</sup>	801	190	4,3	0,8	20,8	0,9	16,5	0,4
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Sobremesa	Maçã golden	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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