



**MUNICIPIO DE VALONGO**  
**Semana de 20 a 24 de dezembro 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 couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com orégãos e esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	818	195	7,3	1,8	21,2	1,1	9,8	0,5
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</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
Prato	Migas de paloco gratinadas com molho branco e batata aos cubos <sup>1,4,5,6,7</sup>	668	160	7,3	1,6	15,3	0,3	8,2	0,8
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Doce festivo <sup>1,3,6,8,9,11,12</sup>	1309	331	17,0	3,0	34,0	18,0	4,7	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,5	0,2
Prato	Carne de porco estufada com ervas aromáticas e massa cotovelos <sup>1,3</sup>	1032	246	10,4	3,1	21,6	0,1	15,4	0,3
Salada	Legumes assados	506	121	8,5	0,9	5,9	1,5	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de hortalíça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1026	244	6,3	0,9	38,1	1,7	7,3	0,6
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>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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

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 rijas, <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



**MUNICÍPIO DE VALONGO**  
**Vegetariana**  
**Semana de 20 a 24 de dezembro 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 couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete com cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>1</sup>	708	167	0,9	0,4	32,0	2,4	6,8	0,5
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</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	Salada de grão com batata cozida e curgete, feijão-verde e pimentos	538	128	2,5	0,3	20,4	1,4	4,2	0,1
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Doce festivo <sup>1,3,6,8,9,11,12</sup>	1309	331	17,0	3,0	34,0	18,0	4,7	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,5	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com massa cotovelos <sup>1</sup>	669	159	3,2	0,7	25,5	2,6	5,8	0,2
Salada	Legumes assados	310	74	5,2	0,8	3,9	3,3	1,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
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>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		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

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>9</sup>Aipo, <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