



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de macedónia ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	970	231	9,1	1,2	28,9	0,8	7,6	0,6
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,6	0,8	0,6	0,1
Prato	Massa com frango, feijão e legumes (cenoura, repolho e couve lombarda) ^{1,3}	691	164	3,6	0,7	17,5	1,1	14,3	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,7	0,3	4,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Filete de cavala (conserva) estufado em tomate com esparguete ^{1,3,4,6}	961	229	8,5	1,0	26,6	1,6	10,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	517	125	10,6	1,4	3,3	0,4	3,1	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Carne de porco assada com arroz de ervilhas	976	233	10,2	2,8	21,9	0,3	12,6	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

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



MUNICÍPIO DE VALONGO
Vegetariana
Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com repolho e curgete com arroz de macedónia	493	117	2,7	0,4	18,5	1,5	3,3	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,6	0,8	0,6	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10,11}	1261	299	5,0	0,8	48,3	1,7	14,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,7	0,3	4,6	0,8	1,2	0,2
Vegetariana	Esparguete à carbonara de legumes (milho, ervilhas, cenoura e cogumelos) ^{1,3,7}	855	204	8,5	3,9	23,9	1,4	6,9	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	517	125	10,6	1,4	3,3	0,4	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Vegetariana	Ratattouille no forno (abóbora, couve flor e brócolos) com soja e arroz de ervilhas ⁶	940	223	3,9	0,6	32,4	1,0	13,5	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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