



Município de Valongo
Semana de 21 a 25 de março de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	2,0	0,3	4,2	0,2	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca picada estufada com tomate e acompanha com esparguete) ¹	1057	252	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,8	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno de cebolada com arroz ⁴	727	173	5,7	0,8	19,6	0,5	10,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	477	116	11,0	1,6	2,1	1,2	0,9	1,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com massa cotovelinhos e ervilhas ¹	983	234	9,8	2,9	20,9	1,6	14,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e curgete	103	24	0,1	0,0	3,6	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,7	0,3	4,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	770	183	4,7	0,8	20,4	0,4	14,4	0,4
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
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
Prato	Migas de paloco à Brás (com batata palha) ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	991	238	15,1	5,2	12,5	0,6	12,6	1,2
Salada	Beringela, couve-flor e curgete cozidas	101	24	0,2	0,0	2,5	2,3	2,0	0,4
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Dióxido 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



Município de Valongo
Vegetariana
Semana de 21 a 25 de março de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	2,0	0,3	4,2	0,2	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja (soja estufada com tomate e acompanha com esparguete) ^{1,6}	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,8	1,5	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho francês) ^{1,6,10,11}	993	235	3,1	0,4	41,6	1,1	8,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	477	116	11,0	1,6	2,1	1,2	0,9	1,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com massa cotovelinhos e ervilhas ^{1,6}	857	204	6,5	1,5	25,2	1,6	10,1	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e curgete	103	24	0,1	0,0	3,6	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,7	0,3	4,2	0,7	0,9	0,2
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com arroz de cenoura ^{1,6}	694	165	4,0	0,5	22,4	1,6	8,8	0,2
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
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	Salada de grão com batata e legumes	634	151	3,1	0,4	22,8	1,8	5,6	0,4
Salada	Beringela, couve-flor e curgete cozidas	101	24	0,2	0,0	2,5	2,3	2,0	0,4
Sobremesa	Aletria ¹	928	219	3,0	2,4	44,0	24,0	3,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

