



Município de Valongo  
Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022  
**ALMOÇO**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de macedónia <sup>1,6,12</sup>	798	189	5,2	1,7	22,1	0,2	13,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,2	0,8	0,7	0,2
Prato	Massa com cavala e legumes <sup>1,4,6,7</sup>	949	226	8,6	2,1	24,7	1,8	12,2	0,4
Salada	Salada de milho, pimento verde e tomate	390	94	7,4	1,0	3,8	2,0	2,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,7	0,3	4,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de peru salteadas com cenoura e arroz	805	191	4,3	0,7	22,4	0,4	15,1	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	398	96	8,0	1,2	2,7	2,4	1,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	148	35	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Saladinha de peixe (pescada, ovo raspado, cenoura, batata) <sup>3,4</sup>	371	88	0,8	0,2	13,1	0,2	6,4	0,2
Salada	Salada de beterraba, couve-flor e feijão-verde	125	30	0,3	0,1	3,7	2,9	1,9	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,6	0,8	0,6	0,1
Prato	Massa com frango, feijão e legumes <sup>1</sup>	676	160	3,5	0,6	16,4	1,5	15,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,3	3,3	1,2
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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>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





Município de Valongo  
Vegetariana  
Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Vegetariana	Favas salteadas com legumes com arroz de macedónia	577	137	3,2	0,5	21,4	1,3	4,2	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,2	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes com feijão preto <sup>1,6</sup>	713	168	2,4	0,5	26,0	1,4	10,0	0,4
Salada	Salada de milho, pimento verde e tomate	390	94	7,4	1,0	3,8	2,0	2,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,7	0,3	4,6	0,8	1,2	0,2
Vegetariana	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas e cogumelos) <sup>1,6</sup>	324	77	1,3	0,2	13,0	1,4	2,3	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	126	30	0,4	0,1	2,7	2,3	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	148	35	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Vegetariana	Ratatouille no forno com soja e batata <sup>6</sup>	580	137	1,9	0,3	18,3	1,2	9,9	0,1
Salada	Salada de beterraba, couve-flor e feijão-verde	133	32	0,4	0,1	3,7	3,0	1,9	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,6	0,8	0,6	0,1
Vegetariana	Macarrão de legumes com tofu <sup>1,3,6</sup>	812	194	7,5	1,5	20,8	1,4	8,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
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:<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>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

