



Município de Valongo  
Semana de 7 a 11 de março 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 brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	909	217	7,9	2,0	23,5	1,9	11,5	0,6
Salada	Salada de beterraba, cenoura e ervilhas	198	47	0,3	0,1	5,6	2,5	3,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	39	1,7	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas e arroz branco <sup>4</sup>	768	182	4,5	0,7	22,8	0,2	12,1	0,3
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,6	1,6	0,2
Prato	Salteado de frango com legumes salteados e massa cotovelinhos <sup>1</sup>	842	200	5,4	0,9	20,3	1,8	16,9	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e curgete	82	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,5	0,5	0,6	0,1
Prato	Jardineira de porco (porco, legumes, batata) <sup>1,3,6,7</sup>	552	131	5,7	1,8	11,8	0,9	7,7	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</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	Salada de feijão-frade com cavala com arroz branco <sup>4,6</sup>	1145	273	10,5	1,4	27,9	1,1	15,0	0,4
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 março 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 brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas <sup>1,3,7,14</sup>	779	184	3,8	0,6	29,1	1,5	6,4	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e ervilhas	198	47	0,3	0,1	5,6	2,5	3,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	39	1,7	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>6</sup>	421	99	1,8	0,3	17,2	10,1	3,2	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,6	1,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	1112	263	5,9	1,0	41,0	2,0	10,9	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e curgete	82	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,5	0,5	0,6	0,1
Vegetariana	Jardineira de tofu <sup>1,6</sup>	404	96	2,9	0,6	12,1	1,3	4,5	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</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 feijão-frade com arroz branco e cogumelos, cenoura e curgetes	653	155	5,4	0,9	19,2	1,5	5,8	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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

