



Município de Valongo
Semana de 14 a 18 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme 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	Omelete de cogumelos no forno com esparguete ^{1,3,5,6}	845	201	7,3	1,8	21,8	1,8	10,6	0,5
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1290	308	14,4	2,1	38,9	3,3	5,1	0,8
Salada	Beringela, couve-flor e curgete	101	24	0,2	0,0	2,5	2,3	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,5	0,2
Prato	Carne de porco assada com alecrim e massa espiral ^{1,3}	1005	239	10,4	3,1	21,3	0,9	14,6	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e repolho	152	36	0,3	0,1	4,7	3,2	2,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pita panadas no forno com salada de feijão-frade, cebola e batata aos cubos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	776	185	6,7	1,1	20,4	1,5	9,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Prato	Arroz de aves	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Valongo
Vegetariana
Semana de 14 a 18 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme 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	Esparguete com cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão-verde ¹	846	201	5,8	1,1	29,9	2,3	6,4	0,7
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas ^{1,6,10,11}	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Salada	Beringela, couve-flor e curgete cozidas	101	24	0,2	0,0	2,5	2,3	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,5	0,2
Vegetariana	Tofu assado com legumes assados e massa espiral ^{1,6}	829	197	7,5	1,6	22,0	2,2	9,4	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e repolho cozidos	152	36	0,3	0,1	4,7	3,2	2,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cozida e curgete, feijão-verde e pimentos	520	123	2,0	0,3	20,3	1,5	4,5	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Aletria ¹	928	219	3,0	2,4	44,0	24,0	3,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6}	1205	286	6,7	0,9	34,9	0,3	18,6	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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

