



Município de Valongo  
Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022  
**ALMOÇO**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,8	0,3	4,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz branco <sup>3</sup>	787	187	6,0	1,6	23,4	0,3	8,8	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,9	0,3	4,1	0,6	0,7	0,2
Prato	Tesourinhos de pescada no forno com salada russa (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	566	135	5,2	0,7	16,8	1,5	4,5	0,6
Salada	Salada de pepino, tomate e feijão-verde	360	87	7,2	1,1	3,2	2,8	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	150	36	1,8	0,3	4,1	0,5	0,6	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne, cenoura, c. lombarda, repolho, feijão e macarrão) <sup>1,3</sup>	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,6	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com molho de tomate e arroz branco <sup>4</sup>	748	178	5,3	0,8	20,6	0,4	11,5	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	458	111	10,5	1,5	2,1	1,8	1,0	1,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral <sup>1,3</sup>	801	190	4,3	0,8	20,8	0,9	16,5	0,4
Salada	Brócolos, milho e couve-flor	205	49	1,3	0,0	3,6	1,5	4,8	0,2
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>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <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





Município de Valongo  
Vegetariana  
Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,8	0,3	4,6	0,6	0,5	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco	680	162	4,1	0,6	25,8	1,4	4,1	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,9	0,3	4,1	0,6	0,7	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e feijão-frade	782	186	6,5	1,1	20,5	1,8	9,0	1,1
Salada	Salada de pepino, tomate e feijão-verde	360	87	7,2	1,1	3,2	2,8	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	150	36	1,8	0,3	4,1	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, f. vermelho e macarrão) <sup>1,6,10,11</sup>	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,6	0,2
Vegetariana	Favas salteadas com legumes com arroz branco	616	146	3,5	0,5	22,8	1,4	4,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa espiral <sup>1,6</sup>	1107	262	3,1	0,6	33,8	1,8	21,9	0,3
Salada	Brócolos, milho e couve-flor	205	49	1,3	0,0	3,6	1,5	4,8	0,2
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>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. 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

