



Município de Valongo  
Semana de 17 a 21 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	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	Empadão de massa com carne de vaca picada <sup>1,3</sup>	1074	256	10,7	3,5	24,3	0,9	14,2	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	437	106	8,1	1,2	4,2	2,8	1,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1032	246	9,8	1,3	30,6	0,8	8,1	0,6
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	217	52	1,8	0,3	6,6	0,8	1,5	0,2
Prato	Salteado de peru com massa cotovelinhos <sup>1</sup>	865	204	3,8	0,7	23,0	1,6	19,0	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e cebola	75	18	0,3	0,1	1,9	1,5	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	Filete de cavala com salada de feijão-frade e batata <sup>4,6</sup>	721	171	5,2	0,7	19,9	1,3	9,9	0,3
Salada	Legumes salteados (cenoura, couve branca e milho)	585	141	11,3	1,5	5,4	2,0	3,7	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<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	Frango assado com arroz de cenoura	770	183	4,7	0,8	20,4	0,4	14,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
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>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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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 17 a 21 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	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	Massa penne salteada com beringela recheada com grão e cogumelos <sup>1</sup>	812	193	7,0	1,1	24,3	2,2	6,5	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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 beterraba, milho e tomate	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	217	52	1,8	0,3	6,6	0,8	1,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes estufados e massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	909	215	4,8	0,8	33,4	1,9	9,0	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e cebola	75	18	0,3	0,1	1,9	1,5	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	Salada de feijão-frade com batata e cenoura e couve branca cozidas	597	141	2,2	0,4	22,5	2,0	6,1	0,4
Salada	Legumes salteados (cenoura, couve branca e milho)	587	141	11,3	1,5	5,4	2,0	3,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>6</sup>	421	99	1,8	0,3	17,2	10,1	3,2	0,5
<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	Paella de feijão manteiga, tofu e couve branca <sup>6</sup>	776	185	5,4	1,0	23,1	1,0	8,3	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
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. 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

