



Município de Valongo
Semana de 31 de janeiro a 4 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 cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,4	0,8	0,5	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (estufado de carne de vaca picada com tomate acompanha com esparguete) ¹	1057	252	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,7	0,3	4,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Gratinado de migas de paloco com batata ao cubo e molho branco ^{1,4,5,6,7}	659	158	6,6	1,7	15,6	0,5	8,8	1,2
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	426	103	8,6	1,2	3,2	3,0	2,1	0,9
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Peru assado com tomilho e massa espiral ^{1,3}	804	191	7,8	2,2	14,1	0,6	16,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	477	116	11,0	1,6	2,1	1,2	0,9	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	1,9	0,3	6,5	0,7	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados em molho de tomate e arroz de ervilhas ⁴	681	162	4,5	0,7	19,8	0,4	10,0	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	197	47	1,0	0,0	5,1	2,6	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	2,0	0,3	4,2	0,2	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa cotovelinhos e cenoura, feijão-verde, curgete e milho ^{1,3,5,6}	765	182	6,6	1,6	19,8	1,9	9,8	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



Município de Valongo
Vegetariana
Semana de 31 de janeiro a 4 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 cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,9	0,3	4,8	0,4	0,6	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (estufado de soja com tomate acompanha com esparguete) ^{1,6}	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	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	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,7	0,3	4,2	0,7	0,9	0,2
Vegetariana	Salada de batata ao cubo cozida com grão, brócolos e cenoura	554	131	0,9	0,1	23,2	1,7	5,5	0,1
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
Sobremesa	Leite creme ¹	741	178	12,1	10,6	16,0	10,5	1,1	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Cogumelos estufados com lentilhas e feijão-verde com massa espiral ^{1,6,10,11}	1038	245	3,3	0,6	40,3	1,5	12,6	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	477	116	11,0	1,6	2,1	1,2	0,9	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	1,9	0,3	6,5	0,7	1,5	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	197	47	1,0	0,0	5,1	2,6	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	2,0	0,3	4,2	0,2	0,7	0,2
Vegetariana	Massa cotovelinhos, envolta em estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) ¹	839	198	1,2	0,5	38,4	2,8	7,5	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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: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. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

