



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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de legumes e arroz branco ^{1,6,9,10,11,12}	744	177	6,1	1,7	18,8	0,8	11,1	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,8	0,3	6,6	0,8	1,6	0,2
Prato	Saladinha de paloco com batata, cenoura e ovo raspado ^{3,4}	424	100	1,8	0,4	13,8	1,2	6,7	0,5
Salada	Salada de couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,6	0,2
Prato	Perna de frango corada com arroz de cenoura e milho	747	177	4,6	0,8	20,5	0,6	13,0	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e couve-lombarda	174	41	0,3	0,0	4,7	2,4	2,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,7	0,3	4,1	0,9	0,7	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ¹	940	224	8,8	2,5	21,3	1,9	13,8	0,2
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Rissóis de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1283	307	14,6	2,2	38,0	3,1	5,2	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,3	3,3	1,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,9	0,9	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, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,8	0,3	6,6	0,8	1,6	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes com feijão-frade e batata	456	108	2,0	0,3	16,4	1,3	4,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,6	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes ^{1,6,10,11}	993	235	3,1	0,4	41,6	1,1	8,9	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e couve-lombarda	174	41	0,3	0,0	4,7	2,4	2,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,7	0,3	4,1	0,9	0,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	732	173	2,7	0,5	29,5	2,4	6,4	0,2
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com arroz de tomate ⁶	998	237	3,6	0,5	31,0	0,8	17,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

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

