



Município de Valongo
Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa 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	Strogonoff de porco (tirinhas de porco estufadas com cogumelos) com arroz branco ^{1,7}	856	204	6,6	2,1	22,8	0,2	12,9	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	458	111	10,5	1,5	2,1	1,8	1,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Bolonesa de atum (esparguete) ^{1,3,4}	967	230	8,0	1,2	26,6	1,6	12,1	0,9
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Feijoada de frango (estufado de frango, feijão branco, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco ^{1,3,6,7}	728	173	5,6	1,1	17,2	0,9	12,1	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Rissóis de pescada no forno com salada russa (batata, ervilha e cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	675	161	7,2	1,1	19,9	2,3	3,2	0,4
Salada	Salada de milho, pimento verde e tomate	390	94	7,4	1,0	3,8	2,0	2,2	0,7
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	1,6	0,3	4,9	0,7	0,8	0,2
Prato	Pá de porco estufada com massa ^{1,3}	1021	243	10,2	3,0	21,8	0,1	15,2	0,3
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	393	95	6,9	1,0	4,2	1,6	2,4	0,4
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 24 a 28 de janeiro 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 lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	986	233	2,7	0,4	34,6	1,0	16,7	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	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 couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,9	0,9	0,2
Vegetariana	Salada vegetariana (batata, cogumelos, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola)	412	98	3,3	0,5	13,3	1,3	2,7	0,2
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz branco	852	203	4,2	0,5	33,1	0,9	7,5	0,2
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
Quinta									
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	Hambúrguer de soja com espinafres no forno com arroz branco ^{1,3,6,7,8,9,10}	966	230	7,6	2,3	29,7	1,9	9,3	1,3
Salada	Salada de milho, pimento verde e tomate	390	94	7,4	1,0	3,8	2,0	2,2	0,7
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
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	1,6	0,3	4,9	0,7	0,8	0,2
Vegetariana	Macarrão guisado com ervilhas, alho-francês, feijão-verde e tomate ¹	762	181	6,4	1,1	24,6	2,1	5,6	0,3
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	393	95	6,9	1,0	4,2	1,6	2,4	0,4
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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

