



Município de Valongo  
Semana de 4 a 8 de abril de 2022  
**ALMOÇO**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Almôndegas estufadas com macarronete <sup>1,6,12</sup>	907	215	7,1	2,1	24,4	1,8	12,6	1,0
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e nabo) cozida	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
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 feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	219	52	1,8	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com arroz branco <sup>4</sup>	772	183	4,6	0,7	22,9	0,2	12,2	0,3
Salada	Cenoura, curgete e lombardo salteados	356	86	7,3	1,1	2,6	2,4	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Pá de porco assada com batata ao cubo <sup>5,6</sup>	712	171	10,3	2,2	10,3	0,1	9,0	0,3
Salada	Salada de cenoura, feijão-verde e milho	208	50	1,2	0,1	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Pão de Ló / fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	1433	341	12,2	1,9	49,7	14,2	7,1	0,5

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Tirinhas de frango estufadas com arroz branco	767	182	3,9	0,6	21,9	0,3	14,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,3,4</sup>	967	230	8,0	1,2	26,6	1,6	12,1	0,9
Salada	Salada de cenoura, pimento verde e tomate	105	25	0,2	0,0	3,7	3,5	0,9	0,1
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>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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





Município de Valongo  
Vegetariana  
Semana de 4 a 8 de abril 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 cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e espinafres com macarrão <sup>1,6</sup>	756	181	7,9	1,7	16,9	1,1	9,2	0,5
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	219	52	1,8	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com abóbora com arroz branco <sup>1,6</sup>	795	189	4,3	0,8	26,3	1,0	10,5	0,6
Salada	Cenoura, curgete e lombardo salteados	356	86	7,3	1,1	2,6	2,4	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</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	Estufado de grão-de-bico com beringela assada com batata cubos <sup>5,6,8</sup>	618	148	5,1	0,3	19,3	1,2	4,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, feijão-verde e milho	208	50	1,2	0,1	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Feijão branco com nabo, brócolos, abóbora, couve-lombarda com arroz	1034	246	4,8	0,7	38,9	0,6	8,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de seitan <sup>1,3,6</sup>	915	217	4,5	0,9	30,0	2,1	13,1	0,6
Salada	Salada de cenoura, pimento verde e tomate	105	25	0,2	0,0	3,7	3,5	0,9	0,1
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>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

