



Município de Valongo  
Semana de 28 de março a 1 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 couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de macedónia <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	970	231	9,1	1,2	28,9	0,8	7,6	0,6
Salada	Salada de beterraba, cenoura e tomate	101	24	0,1	0,0	3,9	3,8	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,6	0,8	0,6	0,1
Prato	Massa com frango, feijão e legumes (cenoura, repolho e couve-lombarda) <sup>1</sup>	676	160	3,5	0,6	16,4	1,5	15,1	0,2
Salada	Legume 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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,7	0,3	4,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Filete de cavala (conserva) com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4,6</sup>	594	142	9,0	0,9	2,0	0,0	13,1	0,4
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	148	35	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Carne de porco assada com arroz de ervilhas	976	233	10,2	2,8	21,9	0,3	12,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	398	96	8,0	1,2	2,7	2,4	1,8	0,8
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Omelete de cogumelos no forno com orégãos e massa cotovelos <sup>1,3,5,6</sup>	834	199	7,2	1,8	21,2	0,3	10,6	0,5
Salada	Salada de alface, curgete e milho	200	47	1,5	0,0	3,8	0,9	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 rijas, <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 28 de março a 1 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 couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com repolho e curgete com arroz de macedónia	493	117	2,7	0,4	18,5	1,5	3,3	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura e tomate	101	24	0,1	0,0	3,9	3,8	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,6	0,8	0,6	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1,6,10,11</sup>	1261	299	5,0	0,8	48,3	1,7	14,6	0,2
Salada	Legume 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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,7	0,3	4,6	0,8	1,2	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cogumelos, cenoura, ervilhas, milho, feijão-verde e cebola)	387	92	1,6	0,2	15,2	1,4	3,1	0,4
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	148	35	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Vegetariana	Ratatouille no forno com soja e arroz de ervilhas <sup>6</sup>	954	227	4,8	0,7	28,0	0,9	15,3	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	126	30	0,4	0,1	2,7	2,3	2,5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Estufado de abóbora e cogumelos com grão e massa cotovelos <sup>1</sup>	844	201	6,8	1,2	27,7	2,0	6,3	0,5
Salada	Salada de alface, curgete e milho	200	47	1,5	0,0	3,8	0,9	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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

