



MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 2 a 6 de maio 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 ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
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									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Bolonhesa 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									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Feijoada de frango (estufado de frango, feijão branco, cenoura e couve lombarda) com arroz branco ^{6,12}	730	174	5,6	1,1	17,2	0,8	12,2	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									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
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									
Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,7	0,8	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 2 a 6 de maio 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 ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
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 ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
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 ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
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	0,4
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									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja com espinafres no forno com salada russa (batata, ervilha e cenoura) ^{1,3,6,7,8,9,10}	535	127	4,2	1,2	16,1	1,7	5,2	0,7
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 ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,7	0,8	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	0,4
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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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