



MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 18 a 22 de abril de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz branco ³	787	187	6,0	1,6	23,4	0,3	8,8	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Prato	Tesourinhos de pescada no forno com salada russa (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	566	135	5,2	0,7	16,8	1,5	4,5	0,6
Salada	Salada de pepino, tomate e feijão-verde	360	87	7,2	1,1	3,2	2,8	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne, cenoura, c. lombarda, repolho, feijão e macarrão) ^{1,3}	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com molho de tomate e arroz branco ⁴	748	178	5,3	0,8	20,6	0,4	11,5	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	458	111	10,5	1,5	2,1	1,8	1,0	1,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral ^{1,3}	801	190	4,3	0,8	20,8	0,9	16,5	0,4
Salada	Brócolos, milho e couve-flor	205	49	1,3	0,0	3,6	1,5	4,8	0,2
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 18 a 22 de abril de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
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, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e feijão-frade	782	186	6,5	1,1	20,5	1,8	9,0	1,1
Salada	Salada de pepino, tomate e feijão-verde	360	87	7,2	1,1	3,2	2,8	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, f. vermelho e macarrão) ^{1,6,10,11}	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Vegetariana	Favas salteadas com legumes com arroz branco	616	146	3,5	0,5	22,8	1,4	4,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	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 grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa espiral ^{1,6}	1107	262	3,1	0,6	33,8	1,8	21,9	0,3
Salada	Brócolos, milho e couve-flor	205	49	1,3	0,0	3,6	1,5	4,8	0,2
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, 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