



MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 25 a 29 de abril de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Empadão de massa com carne de vaca picada ^{1,3}	1074	256	10,7	3,5	24,3	0,9	14,2	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	437	106	8,1	1,2	4,2	2,8	1,9	0,9
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	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1032	246	9,8	1,3	30,6	0,8	8,1	0,6
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
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 feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Salteado de peru com massa cotovelinhos ¹	865	204	3,8	0,7	23,0	1,6	19,0	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e cebola	75	18	0,3	0,1	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Prato	Filete de cavala com salada de feijão-frade e batata ^{4,6}	721	171	5,2	0,7	19,9	1,3	9,9	0,3
Salada	Legumes salteados (cenoura, couve branca e milho)	585	141	11,3	1,5	5,4	2,0	3,7	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

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, ¹³Tremço, 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 25 a 29 de abril de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Vegetariana	Massa penne salteada com beringela recheada com grão e cogumelos ¹	812	193	7,0	1,1	24,3	2,2	6,5	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes estufados e massa cotovelinhos ^{1,6,10,11}	909	215	4,8	0,8	33,4	1,9	9,0	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e cebola	75	18	0,3	0,1	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e cenoura e couve branca cozidas	597	141	2,2	0,4	22,5	2,0	6,1	0,4
Salada	Legumes salteados (cenoura, couve branca e milho)	587	141	11,3	1,5	5,4	2,0	3,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁶	421	99	1,8	0,3	17,2	10,1	3,2	0,5

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, ¹³Tremoço. 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