



Município de Valongo  
Semana de 27 de junho a 1 de julho 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 galega <sup>1,7,12</sup>	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca picada estufada com tomate e acompanha com esparguete) <sup>1</sup>	1057	252	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno de cebolada com arroz <sup>4</sup>	727	173	5,7	0,8	19,6	0,5	10,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	540	131	12,8	1,8	1,9	1,9	0,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Cubinhos de porco estufados com massa cotovelinhos e ervilhas <sup>1</sup>	983	234	9,8	2,9	20,9	1,6	14,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e curgete	103	24	0,1	0,0	3,6	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>7,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Migas de paloco à brás (com batata palha) <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	991	238	15,1	5,2	12,5	0,6	12,6	1,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,7</sup>	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	770	183	4,7	0,8	20,4	0,4	14,4	0,4
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <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 27 de junho a 1 de julho 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 galega <sup>1,7,12</sup>	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com tomate e acompanha com esparguete) <sup>1,6</sup>	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho francês) <sup>1,6,10,11</sup>	993	235	3,1	0,4	41,6	1,1	8,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	477	116	11,0	1,6	2,1	1,2	0,9	1,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com massa cotovelinhos e ervilhas <sup>1,6</sup>	857	204	6,5	1,5	24,9	1,6	10,4	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e curgete	103	24	0,1	0,0	3,6	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>7,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Vegetariana	Salada de grão com batata e legumes	634	151	3,1	0,4	22,8	1,8	5,6	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Aletria <sup>1,6</sup>	928	219	3,0	2,4	44,0	24,0	3,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	694	165	4,0	0,5	22,4	1,6	8,8	0,2
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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