



Município de Valongo
Semana de 30 de maio a 3 de junho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com molho de tomate, massa cotovelinhos e salsa ^{1,6,12}	855	203	7,0	2,0	22,7	1,7	11,5	0,9
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada á rosa do adro com arroz de milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	826	196	4,5	0,6	26,0	0,1	12,4	0,5
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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Panados de frango no forno com batata e arroz ^{1,3,6}	956	548	14,9	2,3	30,8	1,2	11,6	1,0
Salada	Salada de cebola, feijão-verde e pepino	106	25	0,4	0,1	3,0	2,3	1,5	0,0
Sobremesa	Gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Prato	Atum com salada de batata, grão e macedónia de legumes ⁴	508	120	3,1	0,4	14,4	0,8	7,8	0,7
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Feijoada de frango e de porco	786	187	5,6	1,4	20,7	0,6	13,0	0,2
Salada	Legumes (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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



Município de Valongo
Vegetariana
Semana de 30 de maio a 3 de junho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) ^{1,6}	702	166	3,5	0,8	27,5	2,0	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Arroz de cenoura e milho com soja e pimentos ⁶	1220	289	2,4	0,3	40,2	0,8	22,9	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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Vegetariana	Bife de tofu panado com batata e arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	598	447	11,8	2,1	20,3	0,6	6,2	0,3
Salada	Salada de cebola, feijão-verde e pepino	106	25	0,4	0,1	3,0	2,3	1,5	0,0
Sobremesa	Gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de grão com batata aos cubinhos e macedónia de legumes	561	133	1,1	0,1	23,0	1,3	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Vegetariana	Feijoada de seitan, couve branca, cenoura, alho francês, cogumelos com arroz ^{1,6}	675	160	2,6	0,5	19,8	0,9	11,7	0,4
Salada	Legumes (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Ovos, ³Soja, ⁴Leite, ⁵Frutos de casca rija, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Dióxido de enxofre e sulfitos, ⁸Tremoço. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal