



Município de Valongo
Semana de 6 a 10 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 curgete ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz branco	1153	276	11,1	3,2	26,7	0,2	17,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,3	3,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1028	245	6,9	0,9	37,2	1,5	7,2	0,5
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,7,12}	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Prato	Frango assado com batata aos cubos no forno ^{5,6}	573	137	5,9	0,7	10,1	0,1	10,7	0,3
Salada	Legumes estufados (cenoura, curgete e repolho)	359	87	7,5	1,1	2,6	2,5	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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	Massa de atum ^{1,3,4}	1040	247	8,0	1,2	29,0	0,1	13,7	0,9
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
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		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

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, ¹³Tremçoço, 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 6 a 10 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 curgete ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Chili de feijão preto com arroz branco	1268	299	5,6	0,7	50,1	0,4	11,5	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de tomate ^{1,6}	907	216	7,5	1,5	27,4	0,5	8,6	0,4
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,7,12}	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Vegetariana	Soja estufada com batata aos cubos no forno ⁶	711	169	2,9	0,4	20,9	0,9	12,5	0,2
Salada	Legumes estufados (cenoura, curgete e repolho)	313	76	6,2	0,9	2,9	2,0	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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	Massa com espinafres, lentilhas e cenoura ^{1,6,8,11}	910	215	3,4	0,6	34,4	2,0	10,5	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
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		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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

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