



Município de Valongo  
Semana de 12 a 16 de setembro 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 macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com massa espiral polvilhada com salsa picada <sup>1,3,6,12</sup>	917	219	8,7	3,7	23,2	1,5	11,3	1,0
Salada	Salada de alface e cebola	414	100	7,5	1,1	3,4	1,2	2,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de milho <sup>4</sup>	747	177	4,5	0,6	21,9	0,2	12,0	0,3
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Carne de porco estufada com esparguete <sup>1</sup>	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	460	111	10,2	1,5	2,5	2,4	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Prato	Atum com salada de grão, batata e salsa picada <sup>4</sup>	574	136	3,6	0,5	16,0	1,0	8,9	0,7
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Crema de cenoura <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Peru assado com arroz de brócolos	785	187	7,8	2,1	14,6	0,2	14,3	0,3
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	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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 12 a 16 de setembro 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 macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) com massa espiral <sup>1,6</sup>	701	166	3,5	0,8	27,5	2,0	5,7	0,5
Salada	Salada de alface e cebola	414	100	7,5	1,1	3,4	1,2	2,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, brócolos e pimento verde) no forno <sup>6</sup>	986	233	2,7	0,4	34,6	1,0	16,7	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Leite creme <sup>1</sup>	741	178	12,1	10,6	16,0	10,5	1,1	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete)	277	67	5,3	0,8	1,7	0,6	2,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	460	111	10,2	1,5	2,5	2,4	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de grão com batata cozida aos cubos, brócolos, couve flor e feijão verde	571	135	1,1	0,1	23,0	1,7	6,1	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (cenoura, couve-lombarda, repolho e curgete) e arroz	519	123	2,9	0,4	19,5	1,6	3,5	0,1
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	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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