



Município de Valongo  
Semana de 26 a 30 de setembro de 2022  
**ALMOÇO**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	1057	252	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,2
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	547	132	10,1	1,5	5,2	2,3	2,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Petingas fritas com arroz de tomate <sup>1,4</sup>	862	554	15,3	2,8	27,5	0,2	10,0	0,3
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	23	0,1	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
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 feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Salteado de peru com legumes e massa cotovelinhos <sup>1</sup>	835	198	5,4	0,9	20,3	1,8	16,5	0,4
Salada	Salada de alface	388	94	8,9	1,3	1,3	0,5	1,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	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 <sup>4,6</sup>	721	171	5,2	0,7	19,9	1,3	9,9	0,3
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	770	183	4,7	0,8	20,4	0,4	14,4	0,4
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	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>4</sup>Peixes, <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



Município de Valongo - Vegetariana  
Semana de 26 a 30 de setembro de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Vegetariana	Penne salteado com beringela e cogumelos <sup>1,6</sup>	1065	252	5,4	1,2	42,1	2,6	8,2	0,5
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	547	132	10,1	1,5	5,2	2,3	2,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	23	0,1	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
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 feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (curgete e repolho) e massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	909	215	4,8	0,8	33,1	1,9	9,3	0,3
Salada	Salada de alface	388	94	8,9	1,3	1,3	0,5	1,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e salsichas de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	786	187	6,9	0,9	21,6	1,4	8,0	0,5
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana <sup>6</sup>	738	176	5,4	1,1	23,2	0,8	7,3	0,2
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <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