



Município de Valongo

Semana de 21 a 25 de novembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com cebola, tomate e cenoura com esparguete ^{1,6,12}	895	213	8,2	3,5	22,7	2,3	11,4	0,9
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate ^{1,4,7,12}	897	578	13,5	2,2	39,4	2,7	4,8	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Prato	Perna de frango corada com cenoura e milho e massa espiral ^{1,3}	734	174	4,1	0,7	19,2	1,1	14,6	0,4
Salada	Couve-lombarda cozida	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	595	141	3,1	0,5	16,6	0,2	11,6	0,5
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,8	0,8	0,8	0,2
Prato	Ovo cozido com batatas salteadas com cebola, azeite e alho ³	476	113	3,6	0,8	14,8	0,9	4,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 21 a 25 de novembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, naco e couve) com arroz branco	680	162	4,1	0,6	25,8	1,4	4,1	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Vegetariana	Salteado de seitan e legumes com batatas salteadas com cebola, azeite e alho ^{1,6}	483	115	3,4	0,6	14,0	1,3	6,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	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 branca ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Salada	Couve-lombarda cozida	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Ratatouille no forno (abóbora, brócolos e couve-de-bruxelas) com tofu e arroz de ervilhas ^{1,6}	642	153	6,0	1,1	17,9	1,1	5,8	0,4
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,8	0,8	0,8	0,2
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,6}	980	232	4,2	0,8	37,0	3,1	9,5	0,1
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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