



Município de Valongo  
Semana de 19 a 23 de setembro de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre (sem adição de gordura) com arroz branco <sup>1,3,6</sup>	847	202	6,5	1,8	25,0	0,4	9,6	0,6
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Prato	Salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) com filete de alabote dourado <sup>1,3,4</sup>	417	287	7,5	1,3	10,3	0,9	8,2	0,3
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral <sup>1,3</sup>	801	190	4,3	0,8	20,8	0,9	16,5	0,4
Salada	Brócolos e couve-flor	170	41	0,5	0,1	3,3	1,8	3,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Prato	Lombinhos de salmão refogado com legumes (cenoura e curgete) e arroz <sup>4</sup>	964	231	13,3	2,4	18,5	0,7	8,8	0,3
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	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 curgete <sup>7,12</sup>	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) <sup>1,3</sup>	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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>5</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 19 a 23 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	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo e couve-de-bruxelas) com arroz branco	680	162	4,1	0,6	25,8	1,4	4,1	0,2
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e batata ensalsada	445	106	3,9	0,6	14,7	1,1	2,3	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa espiral <sup>1,6</sup>	1107	262	3,1	0,6	33,8	1,8	21,9	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	170	41	0,5	0,1	3,3	1,8	3,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	616	146	3,5	0,5	22,8	1,4	4,4	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1,6,10,11</sup>	1261	299	5,0	0,8	48,3	1,7	14,6	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0