



Município de Valongo  
Semana de 10 a 14 de outubro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Massa espiral com ovo, fiambre e cenoura, ervilhas e repolho branca <sup>1,3,6</sup>	716	239	6,8	1,8	20,6	1,5	9,6	0,7
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</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	Douradinhos de pescada no forno com arroz de milho e brócolos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	865	206	5,4	0,7	31,0	1,4	7,0	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	426	103	8,6	1,2	3,2	3,0	2,1	0,9
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 macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Peru assado com tomilho e massa espiral com batata aos cubos no forno <sup>5,6</sup>	635	152	8,3	1,8	7,8	0,1	11,5	0,2
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	343	83	7,3	1,0	2,7	1,7	0,9	7,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</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	Potas estufadas com cenoura aos cubos e feijão manteiga e arroz branco <sup>14</sup>	639	152	2,8	0,5	18,3	0,5	12,0	0,5
Salada	Couve-flor, brócolos e couve-lombarda cozidas	407	98	8,1	1,1	2,2	1,8	3,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e abóbora <sup>7,12</sup>	182	43	1,9	0,3	5,1	0,6	1,0	0,2
Prato	Pá de porco assada com massa fusilli <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1046	249	10,9	3,1	22,7	0,9	14,4	0,4
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e milho	182	43	1,1	0,0	4,3	1,7	3,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Valongo - Vegetariana  
Semana de 10 a 14 de outubro de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Massa espiral gratinada com grão, cogumelos, cenoura e milho <sup>1,6,7</sup>	984	234	6,7	2,3	30,8	2,1	11,1	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde com arroz de milho e brócolos	655	156	4,2	0,6	24,4	0,7	4,1	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1</sup>	741	178	12,1	10,6	16,0	10,5	1,1	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de batata ao cubo cozida com grão, brócolos e cenoura	554	131	0,9	0,1	23,2	1,7	5,5	0,1
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,1	0,1
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	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	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	Couve-flor, brócolos e couve-lombarda cozidas	407	98	8,1	1,1	2,2	1,8	3,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e abóbora <sup>7,12</sup>	182	43	1,9	0,3	5,1	0,6	1,0	0,2
Vegetariana	Fusilli com estufado de lentilhas envolto em molho de tomate, cenoura e couve-lombarda com crosta de pão no forno <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,13</sup>	999	237	5,0	0,9	37,4	2,0	9,9	0,4
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e milho	182	43	1,1	0,0	4,3	1,7	3,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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