



Município de Valongo
Semana de 17 a 21 de outubro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,8	0,8	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de lentilhas com legumes ^{1,3,6,7,12}	512	122	2,4	0,4	20,9	0,6	3,2	0,2
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	417	99	2,3	0,2	13,5	1,3	5,2	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Frango assado com massa cotovelinhos salteados com cenoura e curgete ¹	761	180	5,3	0,9	17,7	1,6	14,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Filetes de solha no forno com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	683	162	5,2	0,8	18,1	0,8	10,1	0,4
Salada	Feijão-verde salteado	592	144	13,2	1,9	3,3	2,4	1,7	0,9
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 abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Prato	Massa de peru com feijão e legumes (cenoura e couve branca) ^{1,3}	792	188	4,0	0,6	22,8	1,1	14,2	0,3
Salada	Legume incorporado	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Município de Valongo - Vegetariana Semana de 17 a 21 de outubro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,8	0,8	0,8	0,2
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (couve-lombarda) com arroz branco	616	146	3,5	0,5	22,8	1,4	4,4	0,2
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Jardineira de cogumelos ^{1,6}	324	77	1,3	0,2	13,0	1,4	2,3	0,3
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (couve branca e couve-flor) com feijão preto ^{1,6}	713	168	2,4	0,5	25,8	1,4	10,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Vegetariana	Ratatouille no forno com soja e arroz branco ⁶	1072	254	3,9	0,6	33,3	0,9	18,6	0,2
Salada	Feijão-verde salteado	592	144	13,2	1,9	3,3	2,4	1,7	0,9
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 abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Vegetariana	Macarrão com legumes (cenoura e brócolos) com tofu ^{1,3,6}	741	177	5,9	1,3	20,3	1,5	8,2	0,5
Salada	Legume incorporado	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: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