



Município de Valongo  
Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022  
ALMOÇO

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de couve lombarda <sup>7,12</sup>  | 152        | 36           | 1,7         | 0,3            | 3,9       | 0,8           | 0,7          | 0,1        |
| Prato          | Ovos mexidos com cogumelos com orégãos e esparguete <sup>1,3</sup>   | 751        | 254          | 7,1         | 1,8            | 21,5      | 1,7           | 10,4         | 0,5        |
| Salada         | Salada de beterraba e cenoura  | 101        | 24           | 0,0         | 0,0            | 3,9       | 3,8           | 0,8          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Terça</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        |
| Prato          | Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>                    | 1026       | 244          | 6,3         | 0,9            | 38,1      | 1,7           | 7,3          | 0,6        |
| Salada         | Salada de alface   | 623        | 151          | 15,4        | 2,2            | 0,8       | 0,8           | 1,4          | 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 nabos <sup>7,12</sup>  | 153        | 37           | 1,8         | 0,3            | 4,1       | 0,9           | 0,6          | 0,1        |
| Prato          | Carne de porco estufada com feijão vermelho e ervas aromáticas com massa cotovelos <sup>1,3</sup>                | 1092       | 260          | 9,8         | 2,6            | 26,7      | 0,1           | 15,7         | 0,3        |
| Salada         | Legumes assados  | 506        | 121          | 8,5         | 0,9            | 5,9       | 1,5           | 4,9          | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>  | 151        | 36           | 1,7         | 0,3            | 3,9       | 0,9           | 0,7          | 0,1        |
| Prato          | Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>                                    | 928        | 223          | 14,3        | 4,9            | 11,8      | 0,4           | 11,1         | 1,6        |
| Salada         | Salada de tomate   | 445        | 107          | 9,9         | 1,4            | 3,0       | 3,0           | 0,7          | 1,0        |
| Sobremesa      | Bolo festivo / fruta da época <sup>1,3,6,8,9,11,12</sup>   | 1309       | 331          | 17,0        | 3,0            | 34,0      | 18,0          | 4,7          | 0,7        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de curgete <sup>7,12</sup>   | 146        | 35           | 1,7         | 0,3            | 3,8       | 0,5           | 0,7          | 0,1        |
| Prato          | Peru no forno fatiado com lascas de laranja acompanhado de arroz de sultanas gratinado com queijo <sup>7,8</sup> | 839        | 200          | 8,9         | 3,1            | 14,9      | 1,8           | 14,8         | 0,4        |
| Salada         | Milho  | 444        | 105          | 3,8         | 0,0            | 8,4       | 0,0           | 9,2          | 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>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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Município de Valongo Vegetariana Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022 ALMOÇO

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de couve lombarda <sup>7,12</sup>  | 152        | 36           | 1,7         | 0,3            | 3,9       | 0,8           | 0,7          | 0,1        |
| Vegetariana    | Esparguete com cogumelos com cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>1,6</sup>                             | 708        | 167          | 0,9         | 0,4            | 32,0      | 2,4           | 6,8          | 0,5        |
| Salada         | Salada de beterraba e cenoura  | 101        | 24           | 0,0         | 0,0            | 3,9       | 3,8           | 0,8          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Terça</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    | Empadão de arroz de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>   | 1155       | 273          | 3,6         | 0,5            | 48,7      | 0,9           | 10,3         | 0,2        |
| Salada         | Salada de alface   | 623        | 151          | 15,4        | 2,2            | 0,8       | 0,8           | 1,4          | 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 nabos <sup>7,12</sup>  | 153        | 37           | 1,8         | 0,3            | 4,1       | 0,9           | 0,6          | 0,1        |
| Vegetariana    | Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo, couve de bruxelas) com massa cotovelos <sup>1,6</sup>     | 669        | 159          | 3,2         | 0,7            | 25,2      | 2,6           | 6,1          | 0,2        |
| Salada         | Legumes assados  | 310        | 74           | 5,2         | 0,8            | 3,9       | 3,3           | 1,7          | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>  | 151        | 36           | 1,7         | 0,3            | 3,9       | 0,9           | 0,7          | 0,1        |
| Vegetariana    | Legumes á gomes de sá com seitan (repolho, cebola e salsa) <sup>1,3,6</sup>                              | 430        | 102          | 2,5         | 0,5            | 12,2      | 1,3           | 6,7          | 0,5        |
| Salada         | Salada de tomate   | 445        | 107          | 9,9         | 1,4            | 3,0       | 3,0           | 0,7          | 1,0        |
| Sobremesa      | Bolo festivo / fruta da época <sup>1,3,6,8,9,11,12</sup>   | 1309       | 331          | 17,0        | 3,0            | 34,0      | 18,0          | 4,7          | 0,7        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de curgete <sup>7,12</sup>   | 146        | 35           | 1,7         | 0,3            | 3,8       | 0,5           | 0,7          | 0,1        |
| Vegetariana    | Tofu assado com arroz de sultanas gratinado com creme de soja e pão ralado <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup> | 1044       | 249          | 8,2         | 1,6            | 33,6      | 2,9           | 9,2          | 1,1        |
| Salada         | Milho  | 444        | 105          | 3,8         | 0,0            | 8,4       | 0,0           | 9,2          | 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>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. 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