



Município de Valongo
Semana de 7 a 11 de novembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ¹	1057	252	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Cavala em cama de legumes com arroz branco ⁴	837	200	10,5	2,4	13,3	0,5	12,8	0,3
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Prato	Massa de frango com couve-lombarda e feijão catarino ¹	765	182	5,2	0,8	20,0	1,5	13,3	0,3
Salada	Legume incorporado	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
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	522	124	2,5	0,3	19,9	1,5	4,4	0,3
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Prato	Rojões estufados e arroz de castanhas ⁸	923	221	12,0	3,3	14,1	1,2	13,4	0,3
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	494	120	11,0	1,6	2,7	2,4	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 7 a 11 de novembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Arroz de cogumelos e tofu com cenoura gratinado com molho de soja ^{1,6}	757	181	6,4	1,2	22,4	0,5	7,3	0,9
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10,11}	1261	299	5,0	0,8	48,3	1,7	14,6	0,2
Salada	Legume incorporado	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
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	585	138	1,4	0,2	18,3	1,3	11,0	0,1
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Mistura chinesa salteada com feijão e arroz de castanhas ⁸	943	225	6,5	0,9	33,2	2,3	7,5	0,5
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	436	105	9,4	1,3	2,7	2,1	1,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0