



Município de Valongo  
Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>7,12</sup>	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Atum estufado com cenoura e couve-lombarda em cama de arroz <sup>4</sup>	905	216	7,7	1,1	26,4	0,7	9,5	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	517	125	10,6	1,4	3,3	0,4	3,1	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde <sup>7,12</sup>	169	40	1,9	0,3	4,7	0,7	0,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete <sup>1</sup>	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	163	39	0,1	0,0	5,0	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Salmão lascado com batata aos cubos e feijão-verde <sup>4</sup>	580	138	6,9	1,3	12,1	1,0	6,3	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Prato	Feijoada d(frango e peru) c/ feijão branco e couve portuguesa com arroz	677	161	4,9	1,2	13,7	0,7	14,0	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

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>6</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 5 a 9 de dezembro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>7,12</sup>	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	1086	258	5,3	0,8	30,9	0,3	18,3	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	517	125	10,6	1,4	3,3	0,4	3,1	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde <sup>7,12</sup>	169	40	1,9	0,3	4,7	0,7	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à carbonara de legumes e tofu (milho, ervilhas, curgete, cenoura) <sup>1,6</sup>	664	158	6,3	1,2	16,8	1,5	7,5	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho)	298	71	1,5	0,2	10,3	1,8	2,8	0,1
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	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

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>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