



Município de Valongo
Semana de 14 a 18 de novembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Omelete no forno com cogumelos, cenoura raspada e espargute ^{1,3}	690	232	6,4	1,6	19,9	2,0	9,5	0,5
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	547	132	10,1	1,5	5,2	2,3	2,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças ^{7,12}	207	49	1,9	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	768	182	4,5	0,7	22,8	0,2	12,1	0,3
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Salteado de frango com legumes e massa cotovelinhos ¹	842	200	5,4	0,9	20,3	1,8	16,9	0,3
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
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Prato	Filete de cavala com salada de feijão-frade e arroz branco ^{4,6}	1145	273	10,5	1,4	27,9	1,1	15,0	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Jardineira de porco (porco, legumes, batata) ^{6,12}	555	132	5,8	1,8	11,7	0,9	7,7	0,3
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 14 a 18 de novembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas ^{1,3,7,14}	779	184	3,8	0,6	29,1	1,5	6,4	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	547	132	10,1	1,5	5,2	2,3	2,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças ^{7,12}	207	49	1,9	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelinhos ^{1,6,10,11}	909	215	4,8	0,8	33,1	1,9	9,3	0,3
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
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com arroz branco e couve em juliana, pepino e tomate	1052	250	8,3	1,3	32,6	2,1	9,1	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	404	96	2,9	0,6	12,1	1,3	4,5	0,2
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
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, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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