



Município de Valongo  
Semana de 31 de outubro a 4 de novembro 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 macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com cubinhos de abóbora e cotovelinhos polvilhados com salsa <sup>1,6,12</sup>	816	194	5,9	1,8	22,9	1,7	11,6	1,0
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado com arroz de feijão vermelho <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	829	197	4,4	0,7	26,0	0,1	12,7	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com esparguete polvilhada com salsa picada <sup>1</sup>	817	194	7,7	2,2	14,7	1,1	16,2	0,3
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Prato	Atum com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde com salada de batata <sup>4</sup>	457	108	2,4	0,3	14,8	0,9	6,3	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:<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>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



Município de Valongo - Vegetariana  
Semana de 31 de outubro a 4 de novembro 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 macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Legumes estufados (cubinhos de abóbora, curgete, cogumelos, tomate e cebola) e massa cotovelinhos <sup>1,6</sup>	702	166	3,5	0,8	27,5	2,0	5,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1</sup>	741	178	12,1	10,6	16,0	10,5	1,1	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete <sup>1,3,6,10,11</sup>	823	195	3,1	0,4	31,7	1,4	8,8	0,5
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de grão com batata aos cubinhos e macedónia de legumes	561	133	1,1	0,1	23,0	1,3	5,7	0,4
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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