



Município de Valongo

Semana de 2 a 6 de janeiro de 2023

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ¹	1057	252	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e couve branca	177	42	0,3	0,1	5,1	2,8	2,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes / canja ^{1,3}	211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,2
Prato	Potas estufadas com arroz de tomate ¹⁴	588	139	3,3	0,5	16,1	0,3	11,0	0,4
Salada	Milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Salteado de peru com legumes e massa cotovelinhos ¹	835	198	5,4	0,9	20,3	1,8	16,5	0,4
Salada	Alface, curgete e cenoura	424	103	9,5	1,4	2,2	2,1	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 batata ^{4,6}	721	171	5,2	0,7	19,9	1,3	9,9	0,3
Salada	Cenoura, couve branca e milho	190	45	1,1	0,0	5,0	2,8	2,9	1,0
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	770	183	4,7	0,8	20,4	0,4	14,4	0,4
Salada	Alface, pepino e ervilhas	189	45	0,4	0,1	4,4	1,3	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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



Vegetariana

Semana de 2 a 6 de janeiro de 2023

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	Penne salteado com beringela e cogumelos ^{1,6}	1065	252	5,4	1,2	42,1	2,6	8,2	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas cozidas e couve branca	177	42	0,3	0,1	5,1	2,8	2,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	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	Milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (curgete e repolho) e massa cotovelinhos ^{1,6,10,11}	909	215	4,8	0,8	33,1	1,9	9,3	0,3
Salada	Alface com curgete ralada e cenoura	424	103	9,5	1,4	2,2	2,1	1,1	1,0
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 batata e salsichas de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	786	187	6,9	0,9	21,6	1,4	8,0	0,5
Salada	Cenoura, couve branca e milho	190	45	1,1	0,0	5,0	2,8	2,9	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana ⁶	738	176	5,4	1,1	23,2	0,8	7,3	0,2
Salada	Alface, pepino e ervilhas	189	45	0,4	0,1	4,4	1,3	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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