



Município de Valongo Semana de 9 a 13 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 couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Macarrão com atum gratinado ^{1,4,7}	1095	261	11,3	3,4	22,8	1,9	16,3	1,2
Salada	Couve roxa, milho e pimento	210	50	1,2	0,0	4,8	2,2	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e arroz	927	221	9,7	2,7	20,9	0,1	12,0	0,3
Salada	Alface, cebola e cenoura	458	111	10,5	1,5	2,1	1,8	1,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Paloco gratinado com batata ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	577	375	11,0	1,9	16,9	0,7	6,9	0,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Feijoada de frango (frango, feijão branco, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco ^{6,12}	730	174	5,6	1,1	17,2	0,8	12,2	0,4
Salada	Pimento, curgete e beterraba	96	23	0,3	0,1	2,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,8	0,8	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	390	93	3,8	0,5	1,3	0,1	13,0	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 9 a 13 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 couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Vegetariana	Macarrão guisado com ervilhas, alho-francês e feijão-verde ^{1,6}	762	181	6,4	1,1	24,6	2,1	5,6	0,3
Salada	Couve roxa, milho e pimento	210	50	1,2	0,0	4,8	2,2	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes no forno ⁶	986	233	2,7	0,4	34,6	1,0	16,7	0,2
Salada	Alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes com batata ensalsada com grão	475	113	2,9	0,4	16,6	1,2	3,8	0,3
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz branco	852	203	4,2	0,5	33,1	0,9	7,5	0,2
Salada	Pimento, curgete raspada e beterraba	100	24	0,4	0,1	2,7	2,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,8	0,8	0,8	0,2
Vegetariana	Seitan no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6}	466	111	2,9	0,5	13,9	1,3	6,5	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
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, 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