



Município de Valongo

Semana de 16 a 20 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 hortaliça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	957	230	16,0	5,5	13,9	0,7	6,7	0,6
Salada	Repolho, cenoura e ervilhas	321	77	4,3	0,6	4,9	2,3	2,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1090	259	6,8	0,9	40,5	1,6	7,8	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	426	103	8,6	1,2	3,2	3,0	2,1	0,9
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Peru assado com tomilho com batata aos cubos no forno ^{5,6}	635	152	8,3	1,8	7,8	0,1	11,5	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Potas estufadas com arroz de ervilhas ¹⁴	580	137	2,9	0,5	16,1	0,3	11,3	0,5
Salada	Couve-flor, brócolos e couve-lombarda	407	98	8,1	1,1	2,2	1,8	3,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas, cenoura e abóbora ^{7,12}	182	43	1,9	0,3	5,1	0,6	1,0	0,2
Prato	Pá de porco assada com massa fusilli ^{1,3}	1029	245	11,2	3,2	20,9	1,0	14,6	0,4
Salada	Alface, cenoura e milho	182	43	1,1	0,0	4,3	1,7	3,3	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 16 a 20 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 hortalíça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Massa espiral gratinada com grão, cogumelos, cenoura e milho ^{1,6,7}	984	234	6,7	2,3	30,8	2,1	11,1	0,5
Salada	Repolho, cenoura e ervilhas	321	77	3,8	0,6	5,9	2,0	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde com arroz de milho e brócolos	655	156	4,2	0,6	24,4	0,7	4,1	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ¹	741	178	12,1	10,6	16,0	10,5	1,1	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de batata ao cubo cozida com grão, brócolos e cenoura	554	131	0,9	0,1	23,2	1,7	5,5	0,1
Salada	Alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	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	Couve-flor, brócolos e couve-lombarda	407	98	8,1	1,1	2,2	1,8	3,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e abóbora ^{7,12}	182	43	1,9	0,3	5,1	0,6	1,0	0,2
Vegetariana	Fusilli com estufado de lentilhas e legumes com crosta de pão no forno ^{1,3,6,7,8,10,11,12,13}	999	237	5,0	0,9	37,4	2,0	9,9	0,4
Salada	Alface, cenoura e milho	182	43	1,1	0,0	4,3	1,7	3,3	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, 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