



Município de Valongo

Semana de 27 a 31 de março de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Atum com macarrão, grão e ovo cozido ^{1,3,4}	1071	255	8,5	1,4	27,5	2,0	15,3	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura	798	190	7,9	2,1	15,4	0,3	14,2	0,3
Salada	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas e arroz de feijão catarino ⁴	810	192	4,6	0,7	24,3	0,1	13,2	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	460	111	10,2	1,5	2,5	2,4	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate com massa espiral polvilhada com salsa picada ^{1,3,6,7,12}	520	123	2,8	0,5	21,0	0,9	3,2	0,4
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Migas de paloco gratinadas no forno com batata cubos ^{4,5,6,7}	671	161	7,5	2,1	12,6	0,2	10,7	0,9
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Pão-de-ló / fruta da época ^{1,3,7}	1086	577	11,5	2,1	49,7	14,2	7,1	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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



Vegetariana Semana de 27 a 31 de março de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) com massa espiral com salsa picada ^{1,6}	697	165	3,5	0,8	27,3	1,9	5,7	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Salada de grão com batata cozida aos cubos, brócolos, couve flor e feijão verde	571	135	1,1	0,1	23,0	1,7	6,1	0,4
Salada	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete)	277	67	5,3	0,8	1,7	0,6	2,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	460	111	10,2	1,5	2,5	2,4	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	986	233	2,7	0,4	34,6	1,0	16,7	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Vegetariana	Tofu assado com laranja com batata aos cubos no forno polvilhada com alecrim ^{1,5,6}	563	135	6,4	0,8	14,0	0,5	4,8	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Doce / fruta da época ^{1,3,7}	1086	577	11,5	2,1	49,7	14,2	7,1	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, 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