



Município de Valongo

Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ¹	1057	252	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,2
Salada	Tomate, cenoura e ervilhas	169	40	0,3	0,0	5,1	2,9	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com salada de feijão-frade e arroz <small>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</small>	1011	241	10,2	1,4	25,7	1,4	10,2	0,7
Salada	Couve roxa, lombarda e alface	104	25	0,2	0,0	2,8	2,6	1,7	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Batatas estufadas com peru	511	121	5,0	1,3	9,4	0,7	9,4	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	128	30	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabos / canja ^{1,3}	211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz branco ⁴	761	181	5,5	0,8	21,2	0,4	11,2	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Carne de porco assada com alecrim e batata ao cubo no forno ^{5,6}	713	171	10,2	2,2	10,6	0,1	9,0	0,2
Salada	Brócolo, couve branca e cenoura	119	28	0,4	0,1	3,0	2,7	1,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 rijá, 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 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Vegetariana	Estufado de cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão verde com arroz	922	219	5,8	0,9	36,6	1,3	3,9	0,6
Salada	Tomate, cenoura e ervilhas	169	40	0,3	0,0	5,1	2,9	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cozida e curgete, feijão-verde e pimentos	520	123	2,0	0,3	20,3	1,5	4,5	0,1
Salada	Couve roxa, lombarda e alface	104	25	0,2	0,0	2,8	2,6	1,7	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,6}	928	219	3,0	2,4	44,0	24,0	3,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes com esparguete ^{1,6,10,11}	861	204	2,9	0,6	34,0	2,3	9,5	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	128	30	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6}	1205	286	6,7	0,9	34,9	0,3	18,6	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Tofu assado com legumes assados e batata cubos ^{1,5,6}	536	129	6,5	0,8	12,5	0,6	4,5	0,2
Salada	Brócolo, couve branca e cenoura	119	28	0,4	0,1	3,0	2,7	1,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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