



## Município de Valongo

### Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023

#### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	1057	252	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,2
Salada	Couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Cavala em cama de legumes com arroz branco <sup>4,6</sup>	887	211	8,2	1,0	25,3	0,9	8,4	0,4
Salada	Alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Prato	Massa de frango <sup>1</sup>	662	157	3,3	0,6	17,2	1,8	13,9	0,2
Salada	Couve branca, ervilhas e pimento	296	71	3,9	0,6	4,6	2,3	2,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata com macedónia <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	528	125	2,9	0,4	19,7	1,5	4,2	0,3
Salada	Couve-flor, feijão verde e milho	210	50	1,1	0,0	5,0	2,3	4,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Prato	Feijoada carnavalesca (feijão vermelho, pá de porco, couve branca e cenoura) com arroz	776	186	8,4	2,4	13,2	0,9	14,1	0,4
Salada	Tomate, alface e beterraba	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 13 a 17 de fevereiro de 2023 ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Salada	Couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
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 grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Arroz de cogumelos e tofu com cenoura gratinado e molho de soja <sup>1,6</sup>	757	181	6,4	1,2	22,4	0,5	7,3	0,9
Salada	Alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana <sup>1,6,10,11</sup>	1261	299	5,0	0,8	48,3	1,7	14,6	0,2
Salada	Couve branca, ervilhas e pimento	302	73	3,5	0,5	5,6	2,0	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	585	138	1,4	0,2	18,3	1,3	11,0	0,1
Salada	Couve-flor, feijão verde e milho	210	50	1,1	0,0	5,0	2,3	4,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Mistura chinesa salteada com feijão com arroz de cenoura	977	233	5,0	0,7	39,0	1,2	7,0	0,5
Salada	Tomate, alface e beterraba	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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