



Município de Valongo

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Omelete no forno com cogumelos, fiambre de peru com arroz de ervilhas ^{3,6,7}	713	233	6,9	1,6	20,8	0,5	8,8	0,7
Salada	Cenoura cozidas, repolho e feijão verde	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças ^{7,12}	207	49	1,9	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	768	182	4,5	0,7	22,8	0,2	12,1	0,3
Salada	Salada de tomate, repolho á juliana e milho	145	34	0,7	0,1	4,0	3,0	2,0	0,5
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Salteado de frango com legumes e massa cotovelinhos ¹	842	200	5,4	0,9	20,3	1,8	16,9	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	427	103	9,3	1,3	2,8	1,9	0,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Prato	Tirinhas de potas panadas com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	840	403	12,1	1,7	26,7	1,0	7,5	0,6
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	200	47	0,9	0,0	5,1	2,7	3,4	0,1
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, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 20 a 24 de fevereiro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Vegetariana	Arroz de ervilhas com cogumelos, cenoura e curgetes salteados	602	143	3,7	0,6	23,2	0,9	3,1	0,5
Salada	Cenoura, repolho e feijão verde	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças ^{7,12}	207	49	1,9	0,3	5,7	0,6	1,6	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	Tomate, repolho á juliana e milho	145	34	0,7	0,1	4,0	3,0	2,0	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelinhos ^{1,6,10,11}	909	215	4,8	0,8	33,1	1,9	9,3	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com arroz branco e legumes	1052	250	8,3	1,3	32,6	2,1	9,1	0,5
Salada	Couve roxa, pepino e cenoura	112	26	0,1	0,0	3,6	3,2	1,5	0,1
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. 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