



Município de Valongo

Semana de 6 a 10 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 couve galega ^{1,7,12}	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Prato	Cavala á bolonhesa com esparguete ^{1,3,4,6}	961	229	8,5	1,0	26,6	1,6	10,8	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Chili de carne com cenoura e arroz branco (carne picada, feijão vermelho)	1046	251	10,7	3,4	20,3	0,4	18,2	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e beterraba	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	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 alho-francês e couve-flor ^{7,12}	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com salada de batata (cenoura e ervilhas) ⁴	452	107	2,7	0,4	13,5	1,0	6,5	0,2
Salada	Salada de tomate, cenoura e milho	156	36	0,8	0,0	4,6	3,1	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Frango estufado com favas com massa cotovelinhos ¹	714	169	4,6	0,8	17,5	1,5	13,5	0,3
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Abrótea (posta) assada no forno com arroz de ervilhas ⁴	696	165	3,5	0,5	21,6	0,3	11,0	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e alface	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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. 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 6 a 10 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 couve galega ^{1,7,12}	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com tomate acompanha com esparguete) ^{1,6}	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) com cenoura ^{9,10,11}	569	136	3,4	0,4	18,5	1,9	7,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	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 alho-francês e couve-flor ^{7,12}	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Vegetariana	Bife de tofu frito com salada de batata (milho, cenoura e ervilhas) ^{1,6}	426	162	4,1	0,8	13,8	1,0	4,8	0,2
Salada	Salada de tomate, cenoura e milho	156	36	0,8	0,0	4,6	3,1	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	156	37	1,6	0,3	4,3	0,6	0,8	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com salsicha vegetal com massa cotovelinhos ^{1,6}	588	210	9,1	1,2	23,6	1,5	7,7	0,7
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com arroz de ervilhas ^{1,6}	935	222	5,3	1,0	29,8	0,9	12,7	0,7
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e alface	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, 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