



Município de Valongo

Semana de 27 de fevereiro a 3 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-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Migas de paloco com batata cubo gratinado no forno ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	577	375	11,0	1,9	16,9	0,7	6,9	0,7
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	110	26	0,0	0,0	3,9	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz branco ^{1,6,12}	939	224	9,2	3,6	24,7	0,8	10,0	0,9
Salada	Salada de alface, tomate e brócolos	107	26	0,5	0,1	1,8	1,6	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Prato	Macarrão com atum ^{1,4}	1048	249	9,0	1,3	26,6	2,2	14,7	1,1
Salada	Salteado de couve branca, cenoura e milho	190	45	1,1	0,0	5,0	2,8	2,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Perna de frango corada com arroz branco	813	193	5,1	0,9	22,3	0,3	14,2	0,3
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	94	22	0,2	0,0	3,3	2,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,8	0,8	0,8	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate ^{1,4,7,12}	897	578	13,5	2,2	39,4	2,7	4,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	458	111	10,5	1,5	2,1	1,8	1,0	1,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 de fevereiro a 3 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-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, naco e couve) com batata ao cubo ^{5,6}	439	105	3,9	0,2	14,2	0,8	2,5	0,1
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	110	26	0,0	0,0	3,9	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes com arroz branco, azeite e alho	707	168	4,5	0,6	27,1	0,7	3,8	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e brócolos	107	26	0,5	0,1	1,8	1,6	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com curgete e arroz branco ^{1,6}	844	201	7,2	1,4	25,2	0,3	7,8	0,3
Salada	Salteado de couve branca, cenoura e milho	190	45	1,1	0,0	5,0	2,8	2,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano com soja (massa, grão, soja, cenoura, couve branca) ^{1,6}	1149	272	4,6	0,9	40,9	2,6	14,5	0,2
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	94	22	0,2	0,0	3,3	2,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,8	0,8	0,8	0,2
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e curgete com arroz de tomate ^{1,6}	807	192	5,7	1,0	24,3	1,2	10,1	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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