



## Município de Valongo Semana de 20 a 24 de março 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 couve lombarda <sup>7,12</sup>	167	40	1,9	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1026	244	6,3	0,9	38,1	1,7	7,3	0,6
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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	Rojões com batata ao cubo <sup>5,6</sup>	599	403	14,3	2,9	10,3	0,0	9,0	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e orégãos, com esparguete <sup>1,3</sup>	751	254	7,1	1,8	21,5	1,7	10,4	0,5
Salada	Legumes estufados couve branca, cenoura e ervilhas	152	36	0,3	0,1	4,7	3,2	2,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Arroz de aves gratinado no forno <sup>7</sup>	809	192	6,2	2,0	19,0	0,3	14,9	0,3
Salada	Salada de 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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	928	223	14,3	4,9	11,8	0,4	11,1	1,6
Salada	Salada de tomate, cenoura e repolho	283	68	5,5	0,8	2,8	2,3	1,1	1,1
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>Tremçoço, <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 20 a 24 de março 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 couve lombarda <sup>7,12</sup>	167	40	1,9	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete com cogumelos com cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>1,6</sup>	708	167	0,9	0,4	32,0	2,4	6,8	0,5
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (nabo, couve de bruxelas) com massa cotovelos <sup>1,6</sup>	539	128	2,5	0,5	19,7	2,9	5,3	0,2
Salada	Legumes estufados couve branca, cenoura e ervilhas	152	36	0,3	0,1	4,7	3,2	2,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Vegetariana	Salteado de abóbora com feijão preto e cogumelos com arroz branco	973	230	5,1	0,7	38,2	0,2	7,3	0,5
Salada	Couve roxa, milho e alface	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e espinafres com batata palha <sup>1,5,6,7,9,10</sup>	907	218	14,3	5,0	14,5	0,5	6,9	0,4
Salada	Salada de tomate, cenoura e repolho	299	72	5,7	0,8	3,4	3,3	0,8	1,1
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>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. 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