



Município de Valongo

Semana de 13 a 17 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 e favas ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum gratinado ^{4,7}	1105	263	10,8	3,4	27,1	0,4	14,1	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	517	125	10,6	1,4	3,3	0,4	3,1	1,0
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
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,7	0,7	0,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete ¹	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	163	39	0,1	0,0	5,0	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Salmão lascado com batata aos cubos ⁴	628	150	7,6	1,4	13,0	0,8	6,8	0,2
Salada	Salada de tomate, feijão verde e pepino	106	25	0,3	0,1	3,4	3,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Prato	Feijoada (frango e peru) c/ feijão branco e couve portuguesa com arroz	677	161	4,9	1,2	13,7	0,7	14,0	0,3
Salada	Curgete, couve flôr e abóbora	338	82	6,5	1,0	3,5	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Lombinhos de alabote assado com batata cubos no forno ^{4,5,6}	530	127	5,6	0,6	10,2	0,1	8,7	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

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, 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 13 a 17 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 e favas ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de ervilhas ^{1,6}	1086	258	5,3	0,8	30,9	0,3	18,3	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	517	125	10,6	1,4	3,3	0,4	3,1	1,0
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
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,7	0,7	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à carbonara de legumes e tofu (milho, ervilhas, curgete, cenoura) ^{1,6}	664	158	6,3	1,2	16,8	1,5	7,5	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	163	39	0,1	0,0	5,0	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho)	298	71	1,5	0,2	10,3	1,8	2,8	0,1
Salada	Salada de tomate, feijão verde e pepino	106	25	0,3	0,1	3,4	3,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	0,2
Salada	Curgete, couve flôr e abóbora	338	82	6,5	1,0	3,5	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,8	0,8	0,2
Vegetariana	Seitan gratinado com ervas aromáticas e legumes com batata aos cubos no forno ^{1,5,6,7}	534	128	5,1	0,9	13,9	0,8	6,1	0,3
Salada	Salada de 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

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