



Município de Valongo Semana de 6 a 10 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 macedónia ^{7,12} | 159 | 38 | 1,8 | 0,3 | 4,3 | 0,6 | 0,6 | 0,1 |
| Prato | Almôndegas de vaca estufadas e massa cotovelinhos polvilhados com salsa ^{1,6,12} | 816 | 194 | 5,9 | 1,8 | 22,9 | 1,7 | 11,6 | 1,0 |
| Salada | Cenoura, couve roxa e ervilhas | 437 | 106 | 8,1 | 1,2 | 4,2 | 2,8 | 1,9 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor ^{7,12} | 157 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,1 | 0,9 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada gratinados com pão ralado com arroz de feijão vermelho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 829 | 197 | 4,4 | 0,7 | 26,0 | 0,1 | 12,7 | 0,4 |
| Salada | Alface, cenoura e pepino | 83 | 20 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 2,2 | 1,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 620 | 146 | 1,3 | 0,7 | 30,0 | 20,0 | 2,8 | 0,1 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12} | 208 | 50 | 1,9 | 0,3 | 6,3 | 0,9 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Coxa de peru estufada com puré de batata e polvilhado com salsa picada ^{7,12} | 485 | 116 | 5,7 | 1,7 | 4,9 | 0,4 | 11,0 | 0,2 |
| Salada | Tomate, curgete e alface | 79 | 19 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 1,0 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{7,12} | 154 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,1 | 0,6 | 0,6 | 0,1 |
| Prato | Arroz de atum ⁴ | 1104 | 262 | 7,6 | 1,1 | 35,1 | 0,1 | 12,8 | 1,1 |
| Salada | Feijão verde, repolho e cenoura | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12} | 164 | 39 | 1,7 | 0,3 | 4,6 | 0,8 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Pá de porco guisada com ervilhas com macarrão ¹ | 945 | 225 | 9,5 | 2,7 | 20,3 | 1,5 | 13,7 | 0,3 |
| Salada | Curgete, cenoura e milho | 216 | 51 | 1,5 | 0,0 | 5,0 | 1,2 | 4,0 | 0,0 |
| 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, 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 6 a 10 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 macedónia ^{7,12} | 159 | 38 | 1,8 | 0,3 | 4,3 | 0,6 | 0,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Legumes estufados com seitan e massa cotovelinhos ^{1,6} | 424 | 102 | 6,7 | 1,1 | 2,8 | 1,2 | 7,1 | 0,7 |
| Salada | Cenoura, couve roxa e ervilhas | 156 | 37 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 2,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor ^{7,12} | 157 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,1 | 0,9 | 0,9 | 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 | Alface, cenoura e pepino | 82 | 19 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 2,1 | 1,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Leite creme / fruta da época ¹ | 741 | 178 | 12,1 | 10,6 | 16,0 | 10,5 | 1,1 | 0,1 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12} | 208 | 50 | 1,9 | 0,3 | 6,3 | 0,9 | 1,5 | 0,1 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com puré de batata ^{1,6,7,10,11,12} | 414 | 98 | 1,9 | 0,3 | 14,2 | 0,9 | 5,0 | 0,3 |
| Salada | Tomate, curgete e alface | 79 | 19 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 1,0 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{7,12} | 154 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,1 | 0,6 | 0,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Salada de grão com batata aos cubinhos e macedónia de legumes | 561 | 133 | 1,1 | 0,1 | 23,0 | 1,3 | 5,7 | 0,4 |
| Salada | Feijão verde, repolho e cenoura | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12} | 164 | 39 | 1,7 | 0,3 | 4,6 | 0,8 | 0,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Tofu estufado com ervilhas com macarrão ^{1,6} | 802 | 191 | 6,9 | 1,6 | 20,9 | 1,4 | 10,2 | 0,4 |
| Salada | Curgete, cenoura e milho | 216 | 51 | 1,5 | 0,0 | 5,0 | 1,2 | 4,0 | 0,0 |
| 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 contém glúten, ⁶Soja, ⁷Leite, 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