



Ementa

Município de Valongo
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1068	255	10,3	2,8	27,2	0,2	12,8	1,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden ou	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Macarronada com carnes e legumes ^{1,3}	910	217	9,7	3,0	18,7	1,3	12,6	0,2
Salada	Cenoura e milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Sobremesa	Laranja ou	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,7	0,3	7,3	0,7	1,2	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz ⁴	747	177	5,2	0,8	21,0	0,3	11,1	0,5
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Perna de frango assada com esparguete ^{1,3}	746	177	4,9	0,9	16,1	0,8	16,8	0,5
Salada	Couve-de-bruxelas	208	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	1,0
Sobremesa	Clementina ou	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Em 2018 Fomenta o Consumo dos Alimentos Sazonais!

"O alimento sazonal, é um alimento fresco, que se encontra disponível localmente e em condições de maturação adequadas para o consumo. Estes alimentos têm um custo económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora da época."

www.apn.org.pt

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

