



Município de Valongo
Semana de 3 a 7 de setembro de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	229	55	1,7	0,3	6,8	0,5	2,8	0,3
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1651	396	24,2	2,9	39,6	0,6	4,2	1,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	1,7	0,3	7,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Rancho de carnes ¹	946	225	9,2	2,8	21,4	1,6	13,6	0,2
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Sobremesa	Frutas da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Pescada assada com batatas salteadas ⁴	446	106	3,1	0,4	12,4	0,9	6,4	0,3
Salada	Brócolos e cenoura cozidos	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Pudim de chocolate ou fruta da época ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Arroz de aves	781	185	6,1	1,5	17,7	0,2	14,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,8	0,3	5,3	0,7	1,5	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco ^{1,4,5,6,7}	688	165	8,8	3,2	13,7	0,6	7,5	1,1
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



#menosAçúcar

"o consumo excessivo de açúcar está associado a um risco acrescido de cáries dentárias, de obesidade e consequentemente de outras doenças crónicas ligadas ao excesso de peso. Assim, é importante no momento da compra verificar os rótulos dos alimentos e optar pelos que apresentam uma quantidade inferior a 5 g por 100 g ou inferior a 2.5 g por 100 ml, pois com frequência consumimos açúcar sem nos apercebermos."

Saudáveis e à Portuguesa

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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

