



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca estufado com massa cotovelinhos <sup>1,6,12</sup>	958	227	6,7	2,0	27,7	1,7	14,1	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco (paloco desfiado com grão-de-bico, ovo raspado e cubinhos de batata) <sup>3,4,12</sup>	469	111	1,8	0,3	15,6	1,1	7,4	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Pá de porco assada ao natural com massa espiral <sup>1</sup>	1004	239	9,8	3,1	21,9	1,3	15,7	0,4
Salada	Legumes salteados	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	282	67	2,2	0,3	8,9	0,7	2,2	0,2
Prato	Arinca estufada com batata cozida <sup>4</sup>	391	93	1,3	0,2	13,0	0,8	6,6	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves	783	186	5,7	1,5	18,2	0,2	15,2	0,3
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Proteína com peso, conta e medida:

"as proteínas devem fazer parte da alimentação diária, com uma contribuição de cerca de 15-20% do total energético diário. Segundo as recomendações da Roda do Alimentos, consumo diário de carne, pescado ou ovos deve variar entre 45 a 135 g."

Nutriciência à mesa

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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

