



Município de Valongo  
Semana de 12 a 16 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 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	Sonhos de bacalhau com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1476	354	18,9	2,3	40,5	0,8	4,4	1,3
Salada	Couve lombarda cozida	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,7	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Macarronada de carnes (carne de vaca e porco, cenoura, repolho e macarronete) <sup>1</sup>	905	215	9,2	3,0	19,4	1,6	13,5	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Pescada estufada com arroz <sup>4</sup>	702	167	3,9	0,6	21,3	0,3	11,2	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
Prato	Perninha de frango assada com esparguete <sup>1,3</sup>	784	186	4,3	0,8	20,1	0,9	16,2	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<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 peixe (arroz estufado com pescada lascada e delícias do mar) <sup>1,2,3,4,6</sup>	711	168	3,2	0,4	24,1	0,3	10,6	0,5
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Sopa como fonte de hortaliças e legumes:

"a sopa corresponde a uma forma saudável e saborosa de confeccionar hortícolas, sendo vantajoso iniciar as refeições principais com um prato de sopa rica em hortaliças e legumes."  
Nutriciênciã 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>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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