



Município de Valongo  
Semana de 26 a 30 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 couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Atum estufado com massa espiral <sup>1,4</sup>	1030	245	7,9	1,4	29,5	1,7	13,7	0,9
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	182	43	1,8	0,3	5,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Empadão de carne de vaca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	700	167	5,4	1,7	19,3	0,1	10,0	1,4
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>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	212	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,6	0,2
Prato	Filete de alabote à Rosa do Adro com arroz branco <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	799	189	4,4	0,7	24,6	0,2	12,4	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,7</sup>	436	106	0,0	0,0	26,2	25,6	0,0	0,1
<b>Quinta</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	Rancho de carnes (carnes de porco e vaca, grão, cenoura, repolho e macarronete) <sup>1</sup>	938	223	9,0	2,9	21,2	1,7	13,8	0,2
Salada	Repolho e cenoura	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</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	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1062	252	5,1	0,7	42,5	1,5	7,7	0,6
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



O padrão alimentar mediterrânico:

"a alimentação mediterrânica é caracterizada pelo predomínio dos produtos vegetais e pelo consumo de azeite como principal fonte de gordura. Também sublinha a importância do peixe em quantidades moderadas, que se associa à prevenção de doenças cardiovasculares, provavelmente devido ao teor de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3"  
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>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

