



# Ementa

Município de Valongo  
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
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	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Jardineira de carnes (carnes de porco e vaca, batata, cenoura e ervilhas) <sup>1,3,6,7</sup>	547	130	5,6	1,8	11,7	1,0	7,7	0,2
Salada	Cenoura e ervilhas	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	282	67	2,2	0,3	8,9	0,7	2,2	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	416	99	2,6	0,5	11,5	0,8	6,8	0,3
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1310	310	6,7	3,2	54,9	28,8	6,3	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Perninha de frango estufada com arroz branco	750	178	4,4	0,8	20,4	0,2	13,9	0,4
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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Bolonhesa de filete de cavala <sup>1,3,4,6</sup>	961	229	8,5	1,0	26,6	1,6	10,8	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Ovo como fonte de proteína de excelência:

"os ovos constituem um alimento com um elevado valor nutricional, constituindo uma fonte proteica de excelência e apresentando também riqueza em vitaminas e minerais - vitaminas do complexo B (B2, B6 e B12), vitaminas A, D e K, fósforo, iodo, magnésio, zinco, selênio e ferro"  
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

