



# Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 4 a 8 de fevereiro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,8	0,3	7,5	0,7	0,8	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum <sup>4,7</sup>	1068	255	10,3	2,8	27,2	0,5	12,8	1,1
Salada	Salada de couve roxa e milho	249	59	1,5	0,0	5,6	2,0	4,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com esparguete <sup>1,3</sup>	766	183	8,5	2,2	11,7	0,5	14,5	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	321	77	2,0	0,3	10,4	0,7	3,3	0,3
Prato	Pescada assada com arroz branco <sup>4</sup>	751	178	5,3	0,8	21,2	0,3	11,1	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>	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango, cenoura, ervilhas e batata aos cubos)	459	109	3,2	0,8	12,0	0,3	7,4	0,2
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Massada de peixe <sup>1,4</sup>	690	163	2,6	0,6	20,2	1,1	14,8	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



### Alface

Trata-se da hortaliça mais utilizada nas nossas saladas. Os seus tipos distinguem-se pela forma e coloração. Destacam-se a alface francesa ou bola-de-manteiga, a repolhuda ou tipo iceberg e a batavia (ou frisada). É rica em vitaminas, sobretudo A, e sais minerais, como o potássio, cálcio e ferro. De fácil digestão, é muito refrescante e diurética.

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 rijã, <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

