



Ementa

Município de Valongo
Semana de 1 a 2 de setembro de 2016
Almoço

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,2
Prato	Salada de arroz, atum, ovo, milho e cenoura ^{3,4,5,6}	1227	293	10,4	1,8	37,7	1,6	10,4	1,5
Frutas da época	Maçã ou laranja	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	35	1,5	0,2	4,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,5,6,12}	802	192	3,5	0,5	26,5	0,2	12,1	0,4
Frutas da época	Banana ou maçã vermelha	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Um lanche alternativo

Habitue-se a fazer lanches de vegetais. São muito saciantes.

Experimente cenoura, tomate cherry, nabo e todos que gostar. Pode estar na secretária a roer uma cenoura, em vez de estar a petiscar bolachas. Experimente! (Direção Geral de Saúde)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

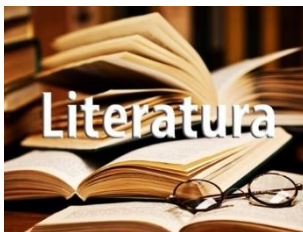
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município de Valongo
Semana de 5 a 9 de setembro de 2016
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com espirais ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1227	293	10,4	1,8	37,7	1,6	10,4	1,5
Salada	Salada de tomate	80	19	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Frutas da época	Maçã ou laranja	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	149	35	1,5	0,2	4,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com arroz ^{1,4}	802	192	3,5	0,5	26,5	0,2	12,1	0,4
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Frutas da época	Melancia ou nectarina	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de feijão vermelho com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,7	0,3	7,4	0,6	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete ^{1,3}	1041	249	10,2	3,1	22,5	1,1	16,1	0,4
Salada	Legumes salteados	318	76	6,2	0,9	4,1	3,2	1,3	0,7
Frutas da época	Banana ou maçã vermelha	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,8	0,3	5,5	0,7	1,3	0,2
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	365	87	0,9	0,1	7,3	0,5	12,3	2,5
Salada	Salada de pepino	73	17	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Doce	Gelatina de fruta ^{1,7}	58	14	0,0	0,0	3,5	3,4	0,0	0,0
Fruta da época	ou maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,6	0,3	4,7	0,6	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada ^{1,3,6,7,9,12}	1197	284	9,1	2,5	33,1	0,2	16,7	0,6
Salada	Cenoura	81	19	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Frutas da época	Melão ou laranja	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Dia 8 de Setembro - Dia Internacional da Literacia

A 8 de Setembro celebra-se o Dia Internacional da Literacia. Vivemos numa sociedade moderna e avançada, mas estima-se que 800 milhões de pessoas adultas ainda não sabem ler nem escrever. Em 2012, Portugal ocupou o segundo lugar como melhor país a combater o insucesso escolar no novo milénio. (Calendarr - www.calendarr.com)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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



Município de Valongo
Semana de 12 a 16 de setembro de 2016
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,7	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,3,4,5,6}	1019	244	7,3	0,4	26,4	1,1	17,4	0,3
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Frutas da época	Laranja ou banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Arroz de aves	780	186	5,5	1,5	17,4	0,1	16,3	0,3
Salada	Macedónia cozida	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Frutas da época	Maçã vermelha ou melancia	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	1,7	0,3	6,4	0,8	1,9	0,2
Prato	Saladinha de peixe (peixe bacalhau e batata, ervilhas, cenoura e milho incorporados) ⁴	370	88	0,8	0,1	14,3	1,0	5,6	0,1
Doce	Pudim de caramelo ^{1,3,7}	813	192	1,0	0,6	43,5	2,8	2,2	0,6
Fruta da época	ou maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,7	0,3	4,8	0,6	0,7	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com espirais ^{1,3,6,7,12}	920	220	4,8	0,1	27,2	0,7	16,3	0,2
Salada	Salada de tomate	80	19	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Frutas da época	Melão ou nectarina	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	130	31	1,6	0,3	3,4	0,7	0,8	0,2
Prato	Tesourinhos de pescada com arroz ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1165	278	8,0	1,0	43,9	0,9	6,8	1,2
Salada	Salada de cenoura	81	19	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Frutas da época	Banana ou maçã vermelha	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sabia que...

No século passado, o iogurte foi considerado medicamento e apenas era vendido em farmácias? O "iogurte-piloto" surgiu no deserto, há milhares de anos atrás, quando os pastores guardavam o leite em marmitas de barro e este acabava por fermentar devido às altas temperaturas. (50 super alimentos.)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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





Ementa

Município de Valongo
Semana de 19 a 23 de setembro de 2016
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de grão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	1,9	0,3	5,8	0,8	1,3	0,2
Prato	Esparguete à Bolonhesa com soja ^{1,3,6,12}	1082	258	9,6	3,2	24,2	0,9	18,1	0,2
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Frutas da época	Maçã ou melão	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	38	1,8	0,3	4,9	0,3	0,5	0,3
Prato	Filete de solha no forno com arroz ^{1,4}	814	194	3,6	0,6	26,3	0,2	12,8	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	216	51	1,3	0,0	5,5	0,0	4,5	0,0
Frutas da época	Laranja ou abacaxi	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,7	0,3	4,9	0,7	0,6	0,3
Prato	Peru estufado com macarronete ^{1,3,7,14}	793	189	6,9	2,0	15,7	0,5	15,8	0,3
Salada	Brócolos	112	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Doce	Gelatina de fruta ^{1,7}	58	14	0,0	0,0	3,5	3,4	0,0	0,0
Fruta da época	ou maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	1,7	0,3	5,1	0,7	1,5	0,2
Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	716	171	3,5	0,5	22,0	0,2	12,3	0,4
Salada	Salada de tomate	80	19	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Frutas da época	Melão ou pêssego	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,6	0,3	4,8	0,8	0,8	0,2
Prato	Jardineira de carnes	488	117	4,2	1,4	12,3	1,0	7,1	0,1
Salada	Cenoura	81	19	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Frutas da época	Maçã ou banana	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



A importância das leguminosas

A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. As leguminosas são uma excelente alternativa à carne, se combinadas com cereais ou derivados, ricas em fibra e hidratos de carbono de absorção lenta importantes para a sociedade, e fornecedoras de cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B. Recupere o lugar das leguminosas à sua mesa!
(www.nutrimento.pt)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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





Município de Valongo
Semana de 26 a 30 de setembro de 2016
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,7	0,3	5,2	0,3	0,9	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,5,6}	981	234	6,5	0,6	31,1	0,3	12,0	0,6
Salada	Salada de cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	6,0	2,5	4,0	0,1
Frutas da época	Maçã vermelha ou laranja	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Rancho de carnes (couve lombarda e cenoura incorporados) ^{1,3}	918	219	8,7	2,8	20,9	1,2	13,9	0,2
Frutas da época	Laranja ou melancia	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	1,7	0,3	5,1	0,7	1,5	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com batata e molho branco ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	463	111	3,7	0,7	5,6	0,1	13,7	2,7
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Doce	Leite creme ^{1,3,7,12}	801	190	0,9	0,4	43,8	18,2	1,8	0,6
Fruta da época	ou maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,6	0,3	4,8	0,8	0,8	0,2
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e cotovelos ^{1,3,7}	775	185	6,3	2,4	16,7	0,3	14,9	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	81	19	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Frutas da época	Abacaxi ou melão	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
		112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,7	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com batata salteada ^{1,4}	433	103	1,5	0,2	15,5	0,9	6,2	0,2
Salada	Legumes salteados	318	76	6,2	0,9	4,1	3,2	1,3	0,7
Frutas da época	Banana ou laranja	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Sabia que...

O amendoim é considerado um alimento-suplemento - quer isto dizer que num pequeno volume, consegue concentrar uma enorme quantidade de nutrientes. Os amendoins além de possuírem um elevado poder saciante, estão associados a menores níveis de colesterol e triglicéridos e ainda a um menor risco de desenvolver diabetes tipo II. (50 super alimentos.)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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





Ementa

Município de Valongo
Semana de 3 a 7 de outubro de 2016
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	37	1,7	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1175	281	7,6	1,0	46,5	0,9	5,1	1,5
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Frutas da época	Maçã ou pera	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Massa à Lavrador (cenoura e lombarda incorporados) ^{1,3,7,14}	947	226	8,2	2,6	23,0	0,9	14,7	0,2
Doce	Gelatina de fruta ^{1,7}	58	14	0,0	0,0	3,5	3,4	0,0	0,0
Fruta da época	ou abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,6	0,5	0,7	0,3
Prato	Filete de solha no forno com arroz ^{1,4}	814	194	3,6	0,6	26,3	0,2	12,8	0,4
Salada	Salada de tomate	80	19	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Frutas da época	Banana ou maçã vermelha	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de feijão branco e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	1,7	0,3	6,4	0,8	1,9	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete ^{1,3}	1041	249	10,2	3,1	22,5	1,1	16,1	0,4
Salada	Brócolos e cenoura	103	25	0,6	0,1	2,3	2,0	2,6	0,1
Frutas da época	Clementina ou pera	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
		170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Afinal os ovos aumentam ou não os níveis de colesterol?

O colesterol alimentar não tem correlação direta com o colesterol sanguíneo. Mais importante que o teor de colesterol dos alimentos, é a quantidade de gordura saturada ingerida (carnes vermelhas, enchidos, manteiga e leite gordo). Por tal, deixe de ver o ovo como um vilão! (www.apn.pt)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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





Município de Valongo
Semana de 10 a 14 de outubro de 2016
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,7	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz ^{1,3,5,6,7,12}	1030	247	11,0	2,2	24,3	0,2	10,9	1,4
Salada	Salada de alface	50	12	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Frutas da época	Laranja ou maçã vermelha	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,6	0,3	4,9	0,7	0,7	0,2
Prato	Macarrão de carnes e tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	954	227	9,2	2,4	22,8	1,1	12,8	0,3
Salada	Cenoura	81	19	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Doce	Pudim de chocolate ^{1,3,7}	869	205	1,6	0,8	44,5	2,6	3,2	0,3
Fruta da época	ou pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,4}	775	185	3,4	0,5	25,5	0,2	11,8	0,4
Salada	Salada de tomate	80	19	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Frutas da época	Banana ou maçã	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,8	0,3	5,5	0,7	1,3	0,2
Prato	Perna de frango assada com espirais ^{1,3}	797	190	3,6	0,7	21,1	0,8	17,8	0,4
Salada	Legumes salteados	318	76	6,2	0,9	4,1	3,2	1,3	0,7
Frutas da época	Clementina ou banana	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
		398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	108	26	0,5	0,1	3,4	0,0	1,8	0,1
Prato	Saladinha de peixe (abrótea e batata, ervilhas, cenoura e milho incorporados) ⁴	365	87	0,7	0,1	14,3	1,0	5,5	0,1
Frutas da época	Pera ou laranja	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Educação alimentar

A investigação sugere que quanto mais cedo e abrangente for a experiência da criança com os alimentos, mais saudável será a sua alimentação. Diz-se que o fator que mais determina o gosto de uma criança por um alimento é até que ponto esse alimento é familiar.

As crianças gostam do que conhecem e comem o que gostam! (O grande livro de alimentação infantil, rodrigo marrecas)



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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