



Município de Valongo
Semana de 8 a 12 de maio de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	2,2	0,3	6,6	0,8	0,9	0,3
Prato	5 Esparguete à Bolonhesa com soja ^{1,3,6,12}	1126	266	4,5	1,1	40,9	1,4	14,6	0,8
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	2,2	0,3	9,7	0,7	2,9	0,3
Prato	Filete de solha no forno com arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	793	190	3,9	0,6	24,8	0,2	13,0	0,5
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Strogonoff de porco com espirais, cenoura e cogumelos ^{1,3,7,12}	749	178	6,6	2,2	16,9	1,1	12,5	0,9
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,4	0,3	8,6	1,0	2,5	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	421	101	2,4	0,4	13,8	1,1	5,5	0,3
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Pudim de chocolate ^{1,3,7}	562	133	1,6	0,9	26,4	3,7	3,2	0,2
Sobremesa	Maçã	238	57	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 alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,2	0,3	6,5	0,7	1,0	0,3
Prato	Arroz de aves	819	196	5,2	1,4	20,2	0,1	16,2	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Como saber se o ovo é fresco ou não?

Basta imergir o ovo em água para avaliar a sua idade. Se o ovo permanece no fundo está fresco. Se fica na posição vertical, a meia altura, tem cerca de 3 semanas. Se flutua não o consuma! (Uma especialista em nutrição no supermercado, Patrícia Nunes)

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, ¹³Tremoço. 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

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.





Município de Valongo
Semana de 15 a 19 de maio de 2017
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}	206	49	2,0	0,3	6,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,5,6,7}	1080	258	8,9	1,3	28,5	0,1	15,2	0,7
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	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}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Jardineira de carnes (ervilhas e cenoura) ^{1,3,6,7,9,12}	559	134	5,8	1,9	12,0	0,9	8,0	0,2
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	791	189	3,8	0,6	25,7	0,2	12,2	0,5
Salada	Salada de couve roxa ¹²	547	131	12,5	1,8	3,0	2,5	1,5	6,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,0	0,3	6,3	1,0	1,3	0,3
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete ^{1,3}	895	212	2,6	0,5	30,5	1,2	16,0	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	174	42	0,3	0,1	6,0	2,3	3,6	0,9
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolo e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	2,2	0,3	7,8	0,9	2,8	0,3
Prato	Arroz do mar (abrótea, delicias do mar, cenoura e ervilhas) ^{1,2,3,4,6}	680	162	2,0	0,2	25,0	0,5	10,5	0,3
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	537	128	0,0	0,0	31,5	31,2	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Aveia

A aveia é considerada um cereal dos países frios e húmidos, pois aumenta a resistência do organismo ao frio. Devido às suas propriedades tonificantes é recomendada a desportistas e em estados de anemia, fraqueza e fadiga crónica. É muito útil quando incorporada nas dietas de convalescentes, crianças em fase de crescimento e mulheres grávidas ou a amamentar. A aveia ajuda também a equilibrar o sistema nervoso, pelo que é indicada em casos de depressão, nervosismo, insónia e esgotamento físico e mental. www.celeiro.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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço.

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

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.





Ementa

Município de Valongo
Semana de 22 a 26 de maio de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	177	42	2,2	0,4	4,6	0,7	0,9	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com arroz ^{1,6,12}	859	205	6,3	1,9	25,5	0,4	10,6	1,0
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Salada de atum (batata, atum, ervilhas, cenoura e ovo) ^{3,4,5,6}	518	124	4,4	0,3	11,2	0,9	9,5	0,9
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	2,2	0,3	6,6	0,8	0,9	0,3
Prato	5 Macarronada de carne com tofu (cenoura e milho) ^{1,3,6}	887	211	8,8	2,8	18,6	0,9	13,3	0,2
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	2,2	0,3	7,8	0,9	2,8	0,3
Prato	Pescada no forno com arroz ⁴	738	176	3,8	0,6	22,4	0,2	12,4	0,4
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Pudim de chocolate ^{1,3,7}	562	133	1,6	0,9	26,4	3,7	3,2	0,2
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,3,6,7,12}	1021	242	4,3	0,2	35,7	1,3	14,4	0,1
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Sabia que?

A teobromina encontrada no chocolate é venenosa para os animais como cães, gatos, cavalos, papagaios e hamsters. Estimula o sistema nervoso central e o músculo cardíaco. Cerca de 1 Kg de chocolate de leite ou 146g de chocolate de culinária são suficientes para matar um cão de 22Kg. (<https://www.noticiasaminuto.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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.



Ementa



Município de Valongo
Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,1	0,4	6,5	0,8	0,7	0,3
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1133	271	8,3	1,1	42,8	1,0	4,9	1,7
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Rancho de carnes (lombarda e cenoura) ^{1,3,6,7,9,12}	990	236	10,1	3,2	20,8	1,3	14,5	0,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco assado com arroz ⁴	753	180	3,5	0,5	24,1	0,2	12,4	0,4
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,0	0,3	6,3	1,0	1,3	0,3
Prato	Panadinhos de frango com esparguete ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1068	254	6,0	0,8	33,5	1,2	15,4	0,4
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	2,1	0,3	6,2	0,9	1,8	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com batata salteada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	444	106	2,1	0,3	14,1	0,8	7,4	0,3
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Dia das Crianças

Em Portugal, o dia das crianças é festejado no dia 1 de junho. Esta efeméride assinalou-se pela primeira vez em 1950 por iniciativa das Nações Unidas, com o objetivo de chamar a atenção para os problemas que as crianças então enfrentavam. Neste dia, os Estados-Membros reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social, país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de Paz e Fraternidade. <https://pt.wikipedia.org>



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

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.



Município de Valongo
Semana de 5 a 9 de junho de 2017
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}	206	49	2,0	0,3	6,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Nuggets de frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1368	325	12,7	1,9	42,0	1,9	9,4	1,1
Salada	Sopa de couve roxa	207	50	0,7	0,1	9,2	1,3	1,4	0,1
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Pescada assada com arroz ⁴	738	176	3,8	0,6	22,4	0,2	12,4	0,4
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,1	0,4	6,5	0,8	0,7	0,3
Prato	Peru estufado com espirais (cenoura e milho) ^{1,3}	758	180	6,7	1,9	14,9	0,7	14,8	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão e lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,4	0,3	8,6	1,0	2,5	0,3
Prato	Bacalhau gratinado com batata e molho branco ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	444	106	2,1	0,7	14,0	1,1	7,4	1,2
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	212	50	2,2	0,4	6,7	0,9	0,8	0,3
Prato	Massa à Lavrador (lombarda e cenoura) ^{1,3,6,7,9,12}	1004	239	10,2	3,4	21,6	0,8	14,6	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	463	111	0,0	0,0	27,7	27,5	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Porque é que os queijos Suíços têm buracos?

Os buracos são formados pela expansão dos gases emitidos por uma bactéria. Estas bactérias são colocadas durante os primeiros estágios da produção do queijo e usam o ácido láctico do queijo para produzir dióxido de carbono, que se expande em bolhas de gás.
(<https://www.noticiasao minuto.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

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.





Ementa

Município de Valongo Semana de 12 a 16 de junho de 2017 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	2,1	0,3	6,2	0,8	1,1	0,3
Prato	Bolonhesa de filete de cavala ^{1,3,4,5,6}	1038	246	7,7	0,4	26,7	1,1	17,0	0,4
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		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}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Chili de carne de vaca com soja e arroz ^{6,12}	1038	246	4,1	0,9	36,5	0,4	15,1	0,7
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	2,2	0,4	6,5	1,0	1,7	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com batata salteada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	444	106	2,1	0,3	14,1	0,8	7,4	0,3
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	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

Sexta

		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}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre e espirais ^{1,3,5,6,7,12}	918	219	8,7	1,2	21,4	0,9	11,7	0,8
Salada	Salada de cenoura raspada ¹²	529	126	12,3	1,8	3,4	3,1	0,5	6,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Arraial de Santo Antônio

De novo a Avenida da Liberdade enche-se e desfila com as marchas dos bairros. A festa cheira a sardinha e a manjerição. Pela noite dentro come-se sardinha, brinda-se ao santo Antônio e aos amigos da casa, com vinho tinto. Saboreia-se a broa de milho, o pão com chouriço e o quente caldo verde e tudo num intervalar de danças, de conversas e outras brincadeiras no arraial do bairro. Fazem-se promessas, acertam-se namoros. <https://pt.wikipedia.org>



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, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.



Ementa

Município de Valongo
Semana de 19 a 23 de junho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Tesourinhos de peixe no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1006	240	5,2	0,7	38,5	1,7	8,1	0,6
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	2,9	0,7	4,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Feijoada de carnes com arroz (lombarda e cenoura) ^{1,3,6,7,9,12}	960	230	8,3	2,7	23,7	0,9	14,3	0,3
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	2,2	0,3	9,7	0,7	2,9	0,3
Prato	Filete de solha no forno com batata salteada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	441	105	2,1	0,3	13,4	0,8	7,8	0,3
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	537	128	0,0	0,0	31,5	31,2	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,4	0,3	8,6	1,0	2,5	0,3
Prato	Perna de frango assada com esparguete ^{1,3}	918	218	3,4	0,7	30,2	1,2	15,8	0,4
Salada	Salada de pepino	73	17	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,2	0,3	6,5	0,7	1,0	0,3
Prato	Arroz do mar (abrétea, delicias do mar, cenoura e milho) ^{1,2,3,4,6}	680	162	2,0	0,2	25,0	0,5	10,5	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã vermelha	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



S. João do Porto

Não se conhece com rigor quando teve início a festa do S. João do Porto. Sabe-se, pelos registos do Séc. XIV, já que Fernão Lopes, por essa altura se terá deslocado ao Porto para preparar uma visita do Rei, tendo chegado na véspera do S. João, deixou escrito na Crónica que era um dia em que se fazia no Porto uma grande festa, descrevendo-a e como era vivida pelas gentes do Porto. Até aos dias de hoje os populares festejam com os alhos-porros e os martelinhos na mão; saltam as fogueiras espalhadas pela cidade; os vasos de manjericos com versos populares são uma presença constante nesta grande festa e o tradicional fogo de artifício à meia-noite, junto ao Rio Douro e à ponte Dom Luís I. [https://pt.wikipedia.org/wiki](https://pt.wikipedia.org/wiki/S._João_do_Porto)

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

A fruta poderá sofrer alterações mediante o seu estado de maturação e/ou falha de fornecimento.

