



Ementa

Município de Valongo
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,5	0,7	0,8	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	742	176	5,2	2,0	15,6	0,8	16,4	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Maçã golden ou	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	314	75	1,8	0,3	11,6	0,5	2,7	0,3
Prato	Filete de pescada com arroz ⁴	747	177	5,2	0,8	21,0	0,3	11,1	0,5
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja ou	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral ^{1,3,7}	817	194	7,0	2,5	19,8	0,9	12,5	0,4
Salada	Milho e cogumelos	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	269	64	2,0	0,3	9,3	0,8	1,6	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	428	101	2,8	0,5	13,0	0,9	5,6	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ou ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	1,8	0,3	7,3	0,5	1,0	0,3
Prato	Arroz de aves	793	188	6,2	1,5	18,4	0,2	14,4	0,3
Salada	Brócolos e cenoura cozida	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dica:

"O Natal não se restringe apenas aos dias 24 e 25 de dezembro, podendo começar mais cedo e terminar no dia de Reis. Nesta época do ano, o consumo alimentar altera-se frequentemente. Comer para celebrar a vida deve incluir a alegria dos sabores e do convívio. Mas também os saberes ou a sabedoria que permite juntar saúde com prazer à mesa."
<http://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. 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