



Ementa

Município de Valongo
Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018
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	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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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
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	Barrinhas de peixe no forno com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1124	266	3,8	0,6	46,8	2,6	9,6	0,7
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Banana	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 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 cozidos	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Laranja	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
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{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 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



Sabia que?

"Uma substância libertada através do processo de mastigação de agriões (PEITC) tem a capacidade de prevenir o desenvolvimento de cancro do pulmão induzido pelo consumo de tabaco. É uma boa fonte de fibras, potássio, proteínas, cálcio, magnésio, folato e vitaminas A, B6 e C."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida

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. 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 inofensivos.

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





Ementa

Município de Valongo
Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018
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}	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6}	1027	244	8,3	2,2	26,9	1,1	14,9	0,3
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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 ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Filete de pescada no forno 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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Strogonoff de porco estufado com espirais ^{1,3,7}	817	194	7,0	2,5	19,8	0,9	12,5	0,4
Salada	Cenoura e milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Frango assado com arroz	796	189	5,7	1,0	19,4	0,3	14,8	0,5
Salada	Couve-de-bruxelas	208	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	1,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	65	1,9	0,3	9,5	0,5	2,0	0,3
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco ^{1,4,5,6,7}	688	165	8,8	3,2	13,7	0,6	7,5	1,1
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Evite saltar refeições ou comer fora de horas

"É particularmente importante comer o almoço a horas regulares, uma vez que é a hora de almoço que regulamos os níveis de glicemia para todo o dia."

Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam

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 rijã, 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





Município de Valongo
Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	229	55	1,7	0,3	6,8	0,5	2,8	0,3
Prato	Tesourinhos de peixe no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1119	266	5,6	0,8	45,4	1,3	7,2	0,7
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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		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}	206	49	1,7	0,3	7,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Pá de porco assada com esparguete ^{1,3}	972	232	11,4	3,3	17,1	0,8	14,6	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	201	48	1,2	0,2	7,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Abrótea no forno com batata salteada ⁴	429	102	2,7	0,4	12,3	0,9	6,4	0,2
Salada	Brócolos e cenoura cozidos	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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 couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Arroz de aves	793	188	6,2	1,5	18,4	0,2	14,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	maçã golden	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 feijão branco com couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	310	74	1,8	0,3	10,5	0,7	2,6	0,3
Prato	Filete de cavala desfiado com espirais ^{1,3,4,6}	890	212	9,0	1,2	22,0	1,6	10,0	0,5
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Sabia que?

"Comer relaxado e sentado: ajuda a relaxar o sistema digestivo e facilita a digestão."
Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam



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. 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



Município de Valongo
Semana de 5 a 9 de março de 2018
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}	240	57	1,7	0,3	7,0	0,4	3,1	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	769	183	6,2	1,8	20,6	1,1	10,5	1,0
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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	Canja ^{1,3}	261	62	0,5	0,1	9,9	0,0	4,0	0,2
Prato	Pescada assada no forno com arroz branco ⁴	751	178	5,3	0,8	21,2	0,3	11,1	0,5
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Laranja	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	Macarronada de carnes e tofu ^{1,3,6}	910	217	9,7	3,0	18,7	1,3	12,6	0,2
Salada	Milho e cogumelos	165	39	1,3	0,1	2,1	0,0	3,9	0,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz branco ^{1,3,5,6}	861	206	9,2	2,0	20,2	0,5	9,5	0,7
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	65	1,9	0,3	9,5	0,5	2,0	0,3
Prato	Salada Russa de atum (batata, atum, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	438	104	2,3	0,4	14,2	1,1	5,8	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de fruta ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sementes de cânhamo

"Devido ao seu teor de arginina, previnem a tensão elevada. O seu teor de ácido gamalinolénico está associado à diminuição de processos inflamatórios no sistema cardiovascular. Como usar: em sopas, saladas e granolas, com iogurte, integradas em bolos, panquecas ou muffins."
Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida

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 rijã, 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





Ementa

Município de Valongo
Semana de 12 a 16 de março de 2018
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	Bolinhos de bacalhau com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1460	350	20,2	2,4	37,0	0,9	4,3	1,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Peru estufado com espirais ^{1,3}	785	187	8,4	2,2	13,3	0,6	14,4	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	156	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	1,3
Sobremesa	Laranja	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 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 solha no forno com arroz ⁴	763	181	5,3	0,8	21,0	0,3	11,9	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	pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Rancho de carnes ^{1,3}	945	225	9,2	2,8	21,0	1,4	12,9	0,2
Salada	Cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana ou	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sops de legumes com grão ^{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 ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Mastigue devagar

"Coma com calma, mastigando muito bem a cada garfada, com movimentos espiralicos, rodando os maxilares de uma forma circular para que todos os dentes atuem sobre os alimentos e estes se misturem adequadamente com a saliva, uma substancia essencial no processo de digestão"

Francisco Varatojo - Os Alimentos Também Curam



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. 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



Ementa

Município de Valongo
Semana de 19 a 23 de março de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Nuggets de frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1155	275	9,9	1,5	33,3	3,0	12,1	1,6
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Arroz de peixe (pescada e delicias do mar) ^{1,2,3,4,6}	771	183	4,1	0,5	27,3	0,5	8,7	0,6
Salada	Cenoura e ervilhas	186	44	0,2	0,0	5,6	2,9	2,7	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa	Maçã starking	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 abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	229	55	1,7	0,3	6,8	0,5	2,8	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com espirais ^{1,3,6,12}	942	224	6,6	2,1	23,6	1,2	17,5	0,4
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,7	0,3	7,1	0,7	1,1	0,3
Prato	Massa à Lavrador ^{1,3}	945	225	9,1	2,7	21,4	1,2	13,3	0,2
Salada	Cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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 grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	269	64	2,0	0,3	9,3	0,8	1,6	0,3
Prato	Filete de solha assado com batata salteada ⁴	454	108	3,2	0,5	12,4	0,9	6,8	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sabia que?

"De uma forma geral, os alimentos de cada época são ricos nos nutrientes de que precisamos nessa mesma estação, fortalecendo-nos o sistema imunitário e ajudando-nos a combater algumas doenças, como constipações. Se seguirmos uma alimentação que respeita a época dos alimentos, acabamos por ter mais variedade nas nossas refeições e por fazer pratos mais completos do ponto de vista nutricional."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida

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. 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





Ementa

Município de Valongo
Semana de 26 a 30 de março de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,6	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1068	255	10,3	2,8	27,2	0,2	12,8	1,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre e espirais ^{1,3,5,6}	846	202	8,5	2,1	19,2	1,1	10,9	0,8
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
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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}	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Filete de pescada no forno 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	Gelatina de fruta ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	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}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete ^{1,3}	755	180	5,3	0,8	17,5	0,8	15,0	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	186	44	0,2	0,0	5,6	2,9	2,7	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
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



Feijão azuki

"Rico em fibras que ajudam a regular o transito intestinal e que permitem a normalização dos níveis de colesterol no sangue. O molibdênio presente no feijão azuki tem a capacidade de ajudar à desintoxicação do fígado."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida

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 rijá, 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





Ementa

Município de Valongo
Semana de 2 a 6 de abril de 2018
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}	240	57	1,7	0,3	7,0	0,4	3,1	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	769	183	6,2	1,8	20,6	1,1	10,5	1,0
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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 curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	138	33	1,7	0,3	3,4	0,8	0,7	0,2
Prato	Abrótea no forno com arroz ⁴	712	169	4,5	0,6	20,7	0,3	11,0	0,4
Salada	Brócolos e cenoura cozidos	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,6	0,2
Prato	Feijoada de carnes	867	207	8,5	2,6	16,9	1,0	13,4	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Salada Russa de atum (batata, cenoura, ervilhas, atum e ovo) ^{3,4}	438	104	2,3	0,4	14,2	1,1	5,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Frango assado com cotovelos ^{1,3}	790	187	4,7	0,9	18,4	0,2	17,1	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Em 2018 Fomente o Consumo dos Alimentos Sazonais!

"O alimento sazonal, é um alimento fresco, que se encontra disponível localmente e em condições de maturação adequadas para o consumo. Estes alimentos têm um custo económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora da época."

www.apn.org.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 rijas, 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



Ementa

Município de Valongo
Semana de 9 a 13 de abril de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Tesourinhos de peixe com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1093	259	3,9	0,6	44,7	2,6	9,6	0,8
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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		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}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Pá de porco assada com arroz	1000	239	11,6	3,1	20,5	0,3	12,7	0,4
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com batatas salteadas ⁴	445	106	3,1	0,4	12,4	0,9	6,4	0,3
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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 couve branca e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,8	0,3	9,0	0,8	1,7	0,3
Prato	Chili de carne de vaca e soja picadas, acompanhado de arroz branco ^{6,12}	967	230	4,1	0,9	33,2	0,3	14,7	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	261	62	0,5	0,1	9,9	0,0	4,0	0,2
Prato	Massada de abrótea ^{1,3,4}	653	155	2,8	0,4	19,4	0,2	12,2	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas	186	44	0,2	0,0	5,6	2,9	2,7	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



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. 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