



Município de Valongo  
Semana de 16 a 20 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 macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Nuggets de frango com esparguete <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1155	275	9,9	1,5	33,3	3,0	12,1	1,6
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	1,7	0,3	7,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Arroz de peixe (pescada e delícias do mar) <sup>1,2,3,4,6</sup>	724	172	3,8	0,5	23,5	0,3	10,6	0,5
Salada	Cenoura e ervilhas	156	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina de ananás <sup>1,7</sup>	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
		199	47	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 abóbora e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	240	57	1,7	0,3	7,0	0,4	3,1	0,3
Prato	Peru estufado com espirais <sup>1</sup>	793	189	8,3	2,2	13,7	0,8	14,9	0,4
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,7	0,3	7,1	0,7	1,1	0,3
Prato	Filete de solha à Rosa do Adro com batatas salteadas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	517	123	3,2	0,5	15,0	0,7	7,9	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	269	64	2,0	0,3	9,3	0,8	1,6	0,3
Prato	Massa à Lavrador <sup>1</sup>	945	225	9,1	2,8	21,8	1,4	13,9	0,2
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



### Cacau

"Sendo composto por teobromina, que possui um efeito broncodilatador (ajuda a reduzir a tosse), tem uma ação tónica sobre o aparelho circulatório, é estimulante do miocárdio e vasodilatador. Contém também triptofano um aminoácido regulador da síntese de serotonina, hormona que melhora o humor, reduz a ansiedade e o apetite e, como à noite se converte em melatonina, melhora o sono."

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 23 a 27 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 abóbora e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	240	57	1,7	0,3	7,0	0,4	3,1	0,3
Prato	Macarronada de cavala <sup>1,4,6</sup>	939	223	8,5	1,3	25,4	2,1	11,1	0,4
Salada	Cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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 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	Ovos mexidos com fiambre com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) <sup>1,3,5,6,8</sup>	720	172	8,0	1,7	15,3	2,9	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época ou pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
		199	47	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	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Dia 25 de abril	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Pescada assada com batatas salteadas <sup>4</sup>	446	106	3,1	0,4	12,4	0,9	6,4	0,3
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		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 brócolos e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	65	1,9	0,3	9,5	0,5	2,0	0,3
Prato	Chili de carne de vaca picada e soja com arroz <sup>6,12</sup>	967	230	4,1	0,9	33,2	0,3	14,7	0,6
Salada	Cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
Sobremesas	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



### Couve roxa

"É rica em vitamina K e antocianinas, que ajudam a melhorar a função cognitiva e a concentração. O seu elevado teor de vitamina C e enxofre ajuda a eliminar radicais livres e ácido úrico, que são as principais causas de artrite, doenças da pele, reumatismo e gota."  
Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais



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 rijá, <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



# Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 30 de abril a 4 de maio 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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum <sup>4,7</sup>	1068	255	10,3	2,8	27,2	0,2	12,8	1,1
Salada	Tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Dia do Trabalhador	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,6</sup>	1027	244	8,3	2,2	26,9	1,1	14,9	0,3
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		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	Canja <sup>1,3</sup>	265	62	0,5	0,1	9,7	0,0	4,4	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com arroz branco <sup>4</sup>	732	174	5,0	0,8	19,3	0,3	12,4	0,5
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesas	Fruta da época ou leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	366	87	2,3	1,0	12,0	11,2	4,1	0,1
		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 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	Coxinha de frango assada com espirais <sup>1</sup>	789	187	4,7	1,0	18,9	1,2	17,3	0,5
Salada	Couve-de-bruxelas	208	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	1,0
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



### Camu-camu

"Tem uma das concentrações mais elevadas de vitamina C, que tem um papel muito importante no reforço do sistema imunitário através da estimulação do desenvolvimento de glóbulos brancos. Como usar: em batidos de fruta, saladas de fruta, bolos, muffins, panquecas ou scones."

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: <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 rijas, <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





# Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 7 a 11 de maio 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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	229	55	1,7	0,3	6,8	0,5	2,8	0,3
Prato	Tesourinhos de peixe no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	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	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	1,7	0,3	7,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Rancho de carnes <sup>1,6,7</sup>	927	221	9,2	2,8	20,2	1,6	13,7	0,3
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		199	47	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 ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Abrótea no forno com batatas salteadas <sup>4</sup>	429	102	2,7	0,4	12,3	0,9	6,4	0,2
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época ou pudim de chocolate <sup>7</sup>	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
		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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Arroz de aves	781	185	6,1	1,5	17,7	0,2	14,7	0,3
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	310	74	1,8	0,3	10,5	0,7	2,6	0,3
Prato	Bacalhau gratinado com creme <sup>1,4,5,6,7</sup>	688	165	8,8	3,2	13,7	0,6	7,5	1,1
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



### Nozes

"O seu teor de ômega-3 tem mostrado ajudar a melhorar os níveis de tensão arterial e de regeneração óssea. Alguns estudos relacionam o consumo de nozes com a melhoria das capacidades cognitivas, de memória e de estabilidade de humor"

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 14 a 18 de maio de 2018  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	769	183	6,2	1,8	20,6	1,1	10,5	1,0
Salada	Cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	314	75	1,8	0,3	11,6	0,5	2,7	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz branco <sup>4</sup>	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	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		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 alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Strogonoff de porco (com cogumelos) com espirais <sup>1,7</sup>	827	197	7,0	2,6	20,2	1,2	13,1	0,4
Salada	Milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		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 grão-de bico e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	39	1,3	0,2	4,5	1,3	1,6	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	430	102	2,8	0,5	13,5	1,0	5,1	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina de morango <sup>1,7</sup>	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	213	51	1,8	0,3	7,3	0,5	1,0	0,3
Prato	Peru estufado com arroz branco	797	190	8,8	2,2	14,2	0,2	13,3	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



### Sabia que...

"Alimentos apanhados na devida altura do ano têm mais tempo para amadurecer os seus compostos ativos e tornam-se muito mais saborosos."

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: <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



# Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 21 a 25 de maio 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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	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	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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 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	Tirinhas de frango estufadas com esparguete <sup>1,3</sup>	755	180	5,3	0,8	17,5	0,8	15,0	0,4
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		199	47	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 grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	323	77	2,1	0,3	11,1	0,7	2,4	0,3
Prato	Pescada no forno com arroz branco <sup>4</sup>	751	178	5,3	0,8	21,2	0,3	11,1	0,5
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		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 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	Jardineira de carnes	517	123	4,8	1,5	12,4	1,0	6,9	0,1
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Frutas da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		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 cenoura e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	217	52	1,7	0,3	7,3	0,7	1,2	0,3
Prato	Filete de cavala desfiado com espirais <sup>1,4,6</sup>	933	222	7,9	1,1	26,4	1,8	11,0	0,4
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



### Os alimentos da época

"Devido ao tempo que levam a desenvolver-se e às condições climáticas a que estão sujeitos, os alimentos da época têm uma concentração de nutrientes maior, sobretudo de antioxidantes"

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 28 de maio a 1 de junho de 2018  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,6</sup>	1027	244	8,3	2,2	26,9	1,1	14,9	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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 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	Salada Russa de atum (atum, cenoura, ervilha, batata e ovo lascado) <sup>3,4</sup>	438	104	2,3	0,4	14,2	1,1	5,8	0,4
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		199	47	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 feijão catarino e couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	202	48	1,9	0,3	6,0	0,7	1,5	0,2
Prato	Feijoada de carnes	867	207	8,5	2,6	16,9	1,0	13,4	0,3
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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	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

  

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Hambúrguer de aves no forno Arroz branco <sup>1,6,12</sup>	954	227	7,6	2,1	24,5	0,4	15,2	0,4
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Gelado <sup>7</sup>	810	190	8,0	8,0	26,0	24,0	3,0	0,0



#### Dia Mundial da Criança

"... o dia 1 de junho..., foi reconhecido às crianças, independentemente da raça, sexo, cor, religião e origem nacional e social, o direito ao afeto, amor, compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e crescerem num clima de paz e fraternidade."

<http://aprenderumacoisanovapordia.blogs.sapo.pt>



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 rijas, <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



MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 4 a 8 de junho de 2018  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Filete de cavala desfiado com espirais <sup>1,4,6</sup>	933	222	7,9	1,1	26,4	1,8	11,0	0,4
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	314	75	1,8	0,3	11,6	0,5	2,7	0,3
Prato	Macarronada de carnes com tofu <sup>1,6</sup>	910	217	9,6	3,0	19,2	1,6	13,3	0,2
Salada	Cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		199	47	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Filetes de solha no forno com arroz branco <sup>4</sup>	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	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	170	41	1,5	0,2	2,6	0,9	3,7	0,2
Prato	Coxinha de frango assada com esparguete <sup>1,3</sup>	746	177	4,9	0,9	16,1	0,8	16,8	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		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 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	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	430	102	2,8	0,5	13,5	1,0	5,1	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou pudim de chocolate <sup>7</sup>	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



### Dia de Portugal

"A 10 de junho de 1579 ou 1580, Luís Vaz de Camões morre em Lisboa, deixando para trás uma das obras que mais enalteceu as aventuras e descobertas portuguesas: Os Lusíadas. Já no século XIX, foi na figura de Camões que os liberais portugueses encontraram um símbolo para a sua luta contra a presença dos ingleses em Portugal, e que mais tarde levou à implantação da República. E foi também a figura de Camões que deu origem ao feriado que hoje celebramos a 10 de junho."  
<http://querosaber.com.pt>

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 rija, <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

