



Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 11 a 15 de junho 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	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 cenoura raspada	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
		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
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	Filete de pescada no forno com arroz de feijão vermelho ⁴	773	184	5,1	0,7	22,5	0,3	11,6	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	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
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 estufado (com cogumelos) e espirais ^{1,7}	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,3	0,2	4,5	1,3	1,6	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco (migas de paloco, grão-de-bico, batata e ovo) ^{3,4,12}	482	114	2,1	0,4	16,5	1,2	6,3	2,6
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Coxa de peru estufada 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	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Pimento

"O pimento é fonte de vitaminas e minerais importantes para a pele e mucosas, visão e processo de cicatrização. Procure ingerir pimentos de diferentes cores para aumentar os benefícios nutricionais. Complemente este consumo com outros tipos de produtos hortícolas. Consuma hortaliças e legumes diariamente, na sopa, e inclua-os sempre no prato."
<http://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 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 18 a 22 de junho 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	229	55	1,7	0,3	6,8	0,5	2,8	0,3
Prato	Macarronada de cavala ^{1,4,6}	939	223	8,5	1,3	25,4	2,1	11,1	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	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									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Chili de carnes e soja com arroz ^{6,12}	967	230	4,1	0,9	33,2	0,3	14,7	0,6
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
		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
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	Abrótea estufada com batatas salteadas ⁴	429	102	2,6	0,4	12,8	0,8	6,3	0,2
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									
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	Ovos mexidos com fiambre e espirais ^{1,3,5,6}	858	205	8,4	2,1	19,7	1,4	11,7	0,8
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	Douradinhos de pescada 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	Cenoura e couve-de-bruxelas	161	38	0,8	0,2	4,1	3,5	2,2	1,2
Sobremesa	Frutas da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A Super Sardinha

"A sardinha é dos alimentos mais completos ao nosso dispor, destacando-se a sua riqueza em ácidos gordos n-3, que representam um efeito protetor das doenças cardiovasculares."

Nutriciência à Mesa

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 25 a 29 de junho de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}	910	216	5,3	1,2	28,2	1,1	13,2	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									
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 de atum (atum, batata e ovo raspado) ^{3,4}	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,8	0,3	3,5	0,7	1,2	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,3	0,2	4,5	1,3	1,6	0,1
Prato	Pescada no forno com batatas salteadas ⁴	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	Pudim de chocolate ou fruta da época ⁷	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
Sexta									
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	Hambúrguer de aves no forno com arroz branco ^{1,6,12}	954	227	7,6	2,1	24,5	0,4	15,2	0,4
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Sobremesa	Frutas da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dica

"Para aumentar os níveis de "bom colesterol" mantenha-se ativo e procure praticar diariamente pelo menos 30 minutos de exercício."

www.becel.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



Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 2 a 6 de julho 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	Filete de cavala desfiado com arroz ^{4,6}	976	232	8,6	1,0	28,9	0,1	9,5	0,5
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									
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	Macarronada de carnes e tofu ^{1,6}	910	217	9,6	3,0	19,2	1,6	13,3	0,2
Salada	Cenoura e repolho estufados	693	168	16,4	2,4	3,1	3,0	1,0	1,1
Sobremesa	Frutas da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		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	Filetes de solha no forno com arroz branco 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	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,3	0,2	4,5	1,3	1,6	0,1
Prato	Coxinhas de frango assadas com esparguete ^{1,3}	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	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									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	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	Gelatina ou fruta da época ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Escolha corretamente as gorduras

"As gorduras saturadas presentes em laticínios gordos e carnes vermelhas devem ser evitadas ou pelo menos limitadas, uma vez que podem aumentar os níveis do "mau colesterol". Gorduras mono e polinsaturadas (ácidos gordos ómega 3) são gorduras mais saudáveis e podem ser encontradas em alimentos como nozes, amêndoas, sementes, óleos vegetais, cremes vegetais para barrar/cozinhar e nos peixes gordos."

www.becel.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 julho 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	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	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									
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	Arroz de peixe (pescada, delícias do mar e arroz) ^{1,2,3,4,6}	771	183	4,1	0,5	27,3	0,5	8,7	0,6
Salada	Cenoura e ervilhas	156	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	1,3
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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	Coxa de peru estufada com espirais ¹	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta									
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	Filete de pescada à Rosa do Adro com batatas salteadas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	507	120	3,2	0,5	15,0	0,7	7,5	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	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									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Massa à Lavrador ¹	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	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



Reduza o consumo de sal

"Comece por reduzir a quantidade de sal que adiciona na confeção. Experimente utilizar mais vezes ervas aromáticas e especiarias"

www.becel.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. 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 16 a 20 de julho 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 ^{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 ^{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	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									
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	Rancho de carnes ¹	946	225	9,2	2,8	21,4	1,6	13,6	0,2
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Frutas da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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	Pescada assada com batatas salteadas ⁴	446	106	3,1	0,4	12,4	0,9	6,4	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,8
Sobremesa	Pudim de chocolate ou fruta da época ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
		253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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	Arroz de aves no forno	761	180	3,5	0,6	21,8	0,5	14,9	0,3
Salada	Salada de 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
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	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	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



Sabia que...

"Graças à abundância dos alimentos na sua época, o preço dos mesmos desce, tornando-os um produto mais económico do que os produtos fora da época ou de países muito diferentes do nosso (por exemplo países tropicais)."

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 23 a 27 de julho 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	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	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									
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	Esparguete à bolonesa ^{1,3,6,12}	910	216	5,3	1,2	28,2	1,1	13,2	0,7
Salada	Couve roxa e milho	249	59	1,5	0,0	5,6	2,0	4,8	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
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	265	62	0,5	0,1	9,7	0,0	4,4	0,2
Prato	Filete de alabote no forno Batatas salteadas ⁴	450	107	3,1	0,5	11,8	0,8	7,4	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas	156	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	1,3
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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	Coxinhas de frango assadas com espirais ¹	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
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	218	52	1,8	0,3	4,9	0,5	3,4	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1651	396	24,2	2,9	39,6	0,6	4,2	1,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Sabia que?

"O consumo de quantidades adequadas de fruta e hortícolas é um dos primeiros passos para conseguirmos ter uma alimentação mais saudável. Estes alimentos são extremamente ricos do ponto de vista nutricional, apresentando quantidades muito interessantes de fibra, água, vitaminas, minerais e com propriedades protetoras que previnem o risco de desenvolver diversas doenças." Saudáveis e à Portuguesa

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 30 de julho a 3 de agosto 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-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com macarronete ^{1,6,12}	959	227	6,5	2,2	24,3	1,6	18,4	0,4
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									
Sopa	Sopa de grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	323	77	2,1	0,3	11,1	0,7	2,4	0,3
Prato	Pescada assada com arroz ⁴	751	178	5,3	0,8	21,2	0,3	11,1	0,5
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Frutas da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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	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	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									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,7	0,3	7,3	0,7	1,2	0,3
Prato	Filete de cavala desfiada com espirais ^{1,4,6}	939	223	8,5	1,3	25,4	2,1	11,1	0,4
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	Pá de porco assada com batatas salteadas	582	139	6,5	1,7	12,2	0,9	7,3	0,2
Salada	Couve-de-bruxelas	208	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	1,0
Sobremesa	Frutas da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



#maisCereaisIntegrais

"Os alimentos dos grupos dos cereais e derivados, como por exemplo o pão, o arroz, as massas e a aveia, devem estar presentes diariamente na nossa alimentação. Porém dentro deste grupo de alimentos devemos optar pelos mais refinados, procurando assim consumir preferencialmente os cereais inteiros, com maior teor de fibra e vitaminas do complexo B."
Saudáveis e à Portuguesa



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