

MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 14 a 18 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,4	0,8	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1040	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	347	83	5,5	0,7	4,6	2,6	2,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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 alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,7	0,3	4,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Pescada gratinada com molho de oregãos e arroz branco ⁴	793	189	6,2	0,9	21,1	0,3	11,7	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	477	116	11,0	1,6	2,1	1,2	0,9	1,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	1,9	0,3	6,4	0,5	1,6	0,2
Prato	Tirinhas de galinha com legumes e massa tagliatelle ¹	772	183	3,3	0,7	20,7	1,4	17,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0

Quinta

		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}	163	39	1,8	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Salada (quente) de lascas de cavala com grão-de-bico e batata ^{4,6,12}	502	119	3,0	0,3	16,7	0,2	5,5	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	426	103	8,6	1,2	3,2	3,0	2,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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}	163	39	1,7	0,3	4,4	0,7	0,9	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com arroz branco	825	196	8,2	2,2	15,8	0,1	14,7	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	458	111	10,5	1,5	2,1	1,8	1,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia mundial da alimentação

Sabia que deve ocupar 1/2 prato com produtos hortícolas, reservando 1/4 para acompanhamentos derivados dos cereais e 1/4 para a fonte proteica?

Fonte: Alimentação saudável e saúde mental. Nutrimento; 2017. In: <https://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