

MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,9	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Prato	Gratinado de carne picada (molho branco) e batata ao cubo ^{1,5,6,7}	704	169	9,1	2,4	14,3	0,3	7,2	0,2
Salada	Salada de alface, milho e feijão-verde	488	118	9,5	1,3	3,7	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	0,3	4,4	0,7	0,9	0,2
Prato	Fogonero estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	644	153	3,2	0,4	19,5	0,3	10,7	0,6
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	343	83	7,3	1,0	2,7	1,7	0,9	7,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	45	1,8	0,3	5,2	0,7	1,5	0,2
Prato	Coxa de peru assada com massa espiral ^{1,3}	804	191	7,8	2,2	14,0	0,6	16,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve em juliana e milho	614	148	12,9	1,7	3,6	1,1	3,5	1,2
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,7	0,3	4,0	0,3	0,8	0,2
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) ^{4,6}	867	206	7,0	0,8	26,1	0,5	9,0	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,7	0,3	4,7	0,8	0,9	0,3
Prato	Rancho ^{1,3}	940	224	8,8	2,6	21,0	1,3	13,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0



Cor dos vegetais

Sabia que pela cor dos vegetais conseguimos saber quais as suas principais propriedades? Os vegetais verde escuro são ricos em clorofila (desintoxicante) e luteína (essencial para a visão). Os amarelos/alaranjados são ricos em vitamina C e betacarotenos (bons para a visão, pele saudável e sistema imunitário). Os vermelhos e roxos são ricos em licopeno e antocianinas (anticancerígenos e combate ao envelhecimento). Os brancos são ricos em alicina que estimula o sistema imunitário. Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.



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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas