



Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 21 a 25 de outubro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	798	170	3,1	0,6	35,4	0,3	4,1	0,8
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	437	106	8,1	1,2	4,2	2,8	1,9	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 nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3}	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Quarta		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	Filetes de solha gratinados com pão ralado e salada camponesa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	475	112	3,9	0,6	4,1	0,0	15,1	0,4
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	1,8	0,3	6,7	0,5	1,6	0,2
Prato	Perna de frango estufada molho de cenoura e arroz branco	805	191	5,9	1,0	20,6	0,4	13,6	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	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 hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Massa de atum e pimento-verde gratinada no forno, ervilhas e milho cozidos ^{1,3,4}	869	207	6,9	1,0	24,0	1,3	11,3	0,8
Salada	Salada de couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Massa integral

Sabia que a massa integral é muito mais rica em fibra e proteínas, promovendo uma maior saciedade do que a massa comum? Para além disso, apresenta também um maior teor de vitaminas e minerais do que a versão branca, uma vez que esta perde as suas propriedades no processo de refinação.



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 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