



# Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO  
Semana de 9 a 13 de setembro de 2019  
Almoço

| Segunda   |                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                     | 163        | 39           | 1,7         | 0,3            | 4,4       | 0,7           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Sonhos de bacalhau com massa espiral <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 1502       | 360          | 19,0        | 2,4            | 40,2      | 1,7           | 5,8          | 1,4        |
| Salada    | Couve lombarda cozida                                                         | 108        | 26           | 0,2         | 0,0            | 2,1       | 2,0           | 2,4          | 0,9        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Terça     |                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      | 166        | 40           | 1,7         | 0,3            | 4,8       | 0,8           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Chili de carne de vaca picada e soja com arroz branco <sup>6,12</sup>         | 1016       | 242          | 4,1         | 0,9            | 33,6      | 0,4           | 17,3         | 0,6        |
| Salada    | Salada de alface                                                              | 62         | 15           | 0,2         | 0,0            | 0,8       | 0,8           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quarta    |                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                     | 167        | 40           | 1,8         | 0,3            | 4,9       | 0,9           | 0,7          | 0,2        |
| Prato     | Filetes de solha no forno com arroz <sup>4</sup>                              | 761        | 181          | 4,5         | 0,7            | 22,1      | 0,3           | 12,5         | 0,4        |
| Salada    | Brócolos cozidos                                                              | 133        | 32           | 0,8         | 0,1            | 1,5       | 1,2           | 3,4          | 0,7        |
| Sobremesa | Pudim de baunilha <sup>7</sup>                                                | 411        | 97           | 1,4         | 0,8            | 18,2      | 15,5          | 2,8          | 0,2        |
| Quinta    |                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                       | 157        | 38           | 1,8         | 0,3            | 4,3       | 0,7           | 0,7          | 0,2        |
| Prato     | Coxinhas de frango assadas com esparguete <sup>1,3</sup>                      | 787        | 186          | 4,2         | 0,8            | 19,9      | 0,8           | 16,7         | 0,4        |
| Salada    | Salada de cenoura raspada                                                     | 106        | 25           | 0,0         | 0,0            | 4,4       | 4,1           | 0,6          | 0,1        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Sexta     |                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Crema de abóbora e grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     | 666        | 159          | 5,8         | 0,9            | 20,8      | 2,0           | 4,4          | 0,7        |
| Prato     | Arroz de peixe com delícias do mar <sup>1,2,3,4,6</sup>                       | 711        | 168          | 3,2         | 0,4            | 23,1      | 0,5           | 11,5         | 0,5        |
| Salada    | Salada de cenoura raspada                                                     | 106        | 25           | 0,0         | 0,0            | 4,4       | 4,1           | 0,6          | 0,1        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |



#### Hidratos de carbono

Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia do nosso corpo devendo, por isso, entrar na nossa alimentação. Podemos dividir os hidratos de carbono em dois grupos: os simples (cereais refinados e derivados, açúcar branco) e os complexos, os quais devemos privilegiar na nossa alimentação (cereais integrais e derivados, tubérculos e legumes de raiz e leguminosas).

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: <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