



Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa penne e oregãos ^{1,6,12}	896	214	8,9	3,6	22,1	1,8	11,1	1,0
Salada	Salada de couve roxa, milho e repolho	396	95	7,0	0,9	4,1	2,5	2,7	0,6
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	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,8	0,3	4,2	0,6	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado, manjerição e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	808	192	4,5	0,7	24,9	0,1	12,3	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	427	103	9,3	1,3	2,8	1,9	0,9	1,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,5,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	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 branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	1,8	0,3	5,9	0,7	1,6	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa espiral ^{1,3}	787	186	4,2	0,8	19,9	0,8	16,7	0,4
Salada	Legumes assados (cenoura, tomate e couve-de-bruxelas)	309	74	5,2	0,8	3,9	3,3	1,7	0,5
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	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,7	0,3	4,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Arroz de atum, cenoura, feijão-verde e milho ⁴	940	223	6,4	0,9	29,7	0,6	11,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega em juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	2,0	0,3	4,1	0,2	0,7	0,3
Prato	Guisado de carne de porco com grão de bico, batata e legumes	604	144	5,9	1,7	12,7	0,5	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Vegetarianismo

Sabia que a 1 de outubro se celebra o dia mundial do vegetarianismo? O prato da refeição vegetariana deverá conter, para ter a composição ideal, ½ prato com hortícolas/salada, ¼ com os cereais e tubérculos e ¼ do prato com as leguminosas. O tofu, seitan e tempeh podem ser utilizados em substituição das leguminosas, embora numa proporção menor por serem alimentos processados.

Fonte: A refeição vegetariana. O vegetariano; 2018. In: <http://ovegetariano.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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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