

MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 23 a 27 de setembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	951	227	8,9	1,2	28,3	1,0	7,5	0,6
Salada	Ervilhas e milho cozidos	364	86	2,2	0,1	7,7	0,7	7,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrador ^{1,3}	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,9	0,3	6,1	0,6	1,6	0,2
Prato	Abrótea gratinada com ervas de provença e arroz de cenoura ⁴	728	173	3,8	0,5	22,8	0,3	11,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa, ervilhas e tomate	162	38	0,2	0,0	4,5	2,7	2,5	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,8	0,7	0,2
Prato	Perna de frango assada com esparguete ^{1,3}	787	186	4,2	0,8	19,9	0,8	16,7	0,4
Salada	Salada de alface, brócolos e cenoura	341	82	6,7	1,0	2,1	1,8	2,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,8	0,2
Prato	Saladinha de peixe ⁴	439	104	2,8	0,7	12,5	0,0	6,7	0,2
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sal

Sabia que 5 g é a quantidade de sal que devemos ingerir por dia para reduzir o risco de doenças cardiovasculares? Em Portugal, o consumo médio de sal por pessoa é de 7,4g por dia.

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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