



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de macedónia ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	970	231	9,1	1,2	28,9	0,8	7,6	0,6
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,6	0,8	0,6	0,1
Prato	Massa com frango, feijão e legumes (cenoura, repolho e couve lombarda) ^{1,3}	691	164	3,6	0,7	17,5	1,1	14,3	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,7	0,3	4,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Filete de cavala (conserva) estufado em tomate com esparguete ^{1,3,4,6}	961	229	8,5	1,0	26,6	1,6	10,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	517	125	10,6	1,4	3,3	0,4	3,1	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Carne de porco assada com arroz de ervilhas	976	233	10,2	2,8	21,9	0,3	12,6	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



MUNICÍPIO DE VALONGO
Vegetariana
Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com repolho e curgete com arroz de macedónia	493	117	2,7	0,4	18,5	1,5	3,3	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
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,6	0,8	0,6	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10,11}	1261	299	5,0	0,8	48,3	1,7	14,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,7	0,3	4,6	0,8	1,2	0,2
Vegetariana	Esparguete à carbonara de legumes (milho, ervilhas, cenoura e cogumelos) ^{1,3,7}	855	204	8,5	3,9	23,9	1,4	6,9	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	517	125	10,6	1,4	3,3	0,4	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	148	35	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Vegetariana	Ratattouille no forno (abóbora, couve flor e brócolos) com soja e arroz de ervilhas ⁶	940	223	3,9	0,6	32,4	1,0	13,5	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 13 a 17 de dezembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1204	287	9,3	1,4	39,9	1,8	9,8	1,2
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	1,8	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Atum com salada russa (batata, cenoura e ervilhas) ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	483	115	3,8	0,4	13,4	1,1	6,0	0,4
Salada	Tomate, brócolos e pepino	106	25	0,6	0,1	2,2	2,1	2,0	0,8
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3}	1041	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Feijão-verde, couve roxa e milho	261	62	1,7	0,0	5,7	1,7	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com arroz ⁴	772	183	4,6	0,7	22,9	0,2	12,2	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	427	103	9,3	1,3	2,8	1,9	0,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas com macarronete ^{1,3}	848	201	5,7	1,3	21,0	0,1	15,8	0,3
Salada	Couve branca, curgete e beringela	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



MUNICÍPIO DE VALONGO
Vegetariana
Semana de 13 a 17 de dezembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Vegetariana	Gratinado de cogumelos com cenoura, lentilhas, couve-flor, repolho e arroz ^{1,5,6,10,11}	940	226	7,0	1,6	31,7	1,0	7,8	0,5
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	1,8	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) ⁶	585	138	1,4	0,2	18,3	1,3	11,0	0,1
Salada	Tomate, brócolos e pepino	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,8
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com e esparguete ^{1,3}	493	117	2,3	0,4	18,4	2,2	4,3	0,2
Salada	Feijão-verde, couve roxa e milho ⁸	640	154	11,9	1,0	3,9	3,3	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Feijão branco com nabo, brócolos, abóbora, couve lombarda com e arroz	1034	246	4,8	0,7	38,9	0,6	8,3	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, lentilhas e cenoura) ^{1,6,10,11}	1261	299	5,0	0,8	48,3	1,7	14,6	0,2
Salada	Couve branca, curgete e ervilhas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



MUNICIPIO DE VALONGO
Semana de 20 a 24 de dezembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crema de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com orégãos e esparguete ^{1,3,5,6}	818	195	7,3	1,8	21,2	1,1	9,8	0,5
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Migas de paloco gratinadas com molho branco e batata aos cubos ^{1,4,5,6,7}	668	160	7,3	1,6	15,3	0,3	8,2	0,8
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Doce festivo ^{1,3,6,8,9,11,12}	1309	331	17,0	3,0	34,0	18,0	4,7	0,7
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,5	0,2
Prato	Carne de porco estufada com ervas aromáticas e massa cotovelos ^{1,3}	1032	246	10,4	3,1	21,6	0,1	15,4	0,3
Salada	Legumes assados	506	121	8,5	0,9	5,9	1,5	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1026	244	6,3	0,9	38,1	1,7	7,3	0,6
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



MUNICIPIO DE VALONGO
Vegetariana
Semana de 20 a 24 de dezembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Esparguete com cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão-verde ¹	708	167	0,9	0,4	32,0	2,4	6,8	0,5
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Vegetariana	Salada de grão com batata cozida e curgete, feijão-verde e pimentos	538	128	2,5	0,3	20,4	1,4	4,2	0,1
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Doce festivo ^{1,3,6,8,9,11,12}	1309	331	17,0	3,0	34,0	18,0	4,7	0,7
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,5	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com massa cotovelos ¹	669	159	3,2	0,7	25,5	2,6	5,8	0,2
Salada	Legumes assados	310	74	5,2	0,8	3,9	3,3	1,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas ^{1,6,10,11}	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal