



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 13 a 17 de setembro de 2021

ALMOÇO

|                |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 161     | 38        | 1,8      | 0,3         | 4,6    | 0,5        | 0,6       | 0,2     |
| Prato          | Almôndegas de aves estufadas em tomate com massa espiral polvilhada com salsa picada <sup>1,3,6,12</sup> | 917     | 219       | 8,7      | 3,7         | 23,2   | 1,5        | 11,3      | 1,0     |
| Salada         | Salada de alface e cebola  | 487     | 118       | 11,6     | 1,6         | 1,4    | 1,1        | 1,2       | 1,1     |
| Sobremesa      | Maçã golden  | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Terça</b>   |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de feijão catarino e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 210     | 50        | 1,9      | 0,3         | 6,5    | 0,8        | 1,5       | 0,2     |
| Prato          | Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz de cenoura e milho <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>  | 752     | 179       | 4,2      | 0,6         | 23,1   | 0,4        | 11,5      | 0,3     |
| Salada         | Salada de tomate   | 445     | 107       | 9,9      | 1,4         | 3,0    | 3,0        | 0,7       | 1,0     |
| Sobremesa      | Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 620     | 146       | 1,3      | 0,7         | 30,0   | 20,0       | 2,8       | 0,1     |
| <b>Quarta</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 158     | 38        | 1,7      | 0,3         | 4,3    | 0,9        | 0,9       | 0,2     |
| Prato          | Peru assado com esparguete salteado <sup>1,3</sup>   | 831     | 198       | 8,7      | 2,3         | 13,9   | 0,6        | 15,8      | 0,2     |
| Salada         | Salada de alface, cenoura e couve em juliana   | 460     | 111       | 10,2     | 1,5         | 2,5    | 2,4        | 1,1       | 1,0     |
| Sobremesa      | Melancia   | 110     | 26        | 0,2      | 0,0         | 5,5    | 5,5        | 0,4       | 0,0     |
| <b>Quinta</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 156     | 37        | 1,8      | 0,3         | 4,3    | 0,5        | 0,6       | 0,2     |
| Prato          | Atum com salada de grão, batata e salsa picada <sup>4</sup>  | 574     | 136       | 3,6      | 0,5         | 16,0   | 1,0        | 8,9       | 0,7     |
| Salada         | Brócolos, couve-flor e feijão-verde  | 136     | 33        | 0,5      | 0,1         | 2,7    | 2,1        | 3,2       | 0,8     |
| Sobremesa      | Laranja  | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |
| <b>Sexta</b>   |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 156     | 37        | 1,8      | 0,3         | 4,6    | 0,6        | 0,5       | 0,2     |
| Prato          | Carne de porco estufada com arroz branco   | 1029    | 245       | 11,0     | 3,0         | 23,0   | 0,2        | 13,2      | 0,2     |
| Salada         | Salada de alface, couve roxa e milho   | 474     | 114       | 9,3      | 1,2         | 3,4    | 1,5        | 3,2       | 0,9     |
| Sobremesa      | Maçã starking  | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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