



Ementa

Município de Valongo
Semana de 16 a 20 de outubro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	2,2	0,3	6,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	1110	265	13,0	6,3	23,8	1,4	13,2	0,7
Salada	Salada de cenoura raspada ¹²	529	126	12,3	1,8	3,4	3,1	0,5	6,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã <i>starking</i>	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	2,2	0,3	9,7	0,7	2,9	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	791	189	3,8	0,6	25,7	0,2	12,2	0,5
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Stroganoff de porco com espirais, milho e cogumelos ^{1,3,7}	777	185	6,1	2,3	18,2	0,9	13,9	0,3
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	297	71	2,6	0,4	9,2	1,0	2,5	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	429	102	3,1	0,5	12,0	0,1	6,3	0,4
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	537	127	1,5	0,9	25,0	20,8	3,1	0,2
Sobremesa	Maçã <i>starking</i>	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,2	0,3	6,5	0,7	1,0	0,3
Prato	Arroz de aves	817	195	5,6	1,5	19,9	0,1	15,8	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Sabia que...

O Kiwi é rico em vitamina C, K e E. é também rico em minerais como cobre e potássio, folatos e manganês. O seu consumo beneficia: O sistema cardiovascular, o sistema músculo-esquelético, o sistema imunitário e a pele, o humor e o cérebro e a regulação do pH.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



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 rijá, 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



Ementa

Município de Valongo
Semana de 23 a 27 de outubro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	2,0	0,3	6,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1048	251	8,6	1,7	28,5	0,1	14,1	1,2
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	0,0	0,7	4,8
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça 5									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Macarronada de carnes com tofu ^{1,6}	916	218	8,5	2,7	21,5	1,3	13,7	0,2
Salada	Salada de cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	6,0	2,5	4,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,7}	533	130	0,0	0,0	32,0	31,3	0,0	0,1
Sobremesa	Maçã starring	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	791	189	3,8	0,6	25,7	0,2	12,2	0,5
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,0	0,3	6,3	1,0	1,3	0,3
Prato	Perna de frango assada com esparguete ^{1,3}	797	189	3,8	0,7	21,3	0,9	17,1	0,4
Salada	Couve-de-bruxelas cozidas	175	42	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	0,7
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starring	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos com feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	2,2	0,3	7,8	0,9	2,8	0,3
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco ^{1,4,5,6,7}	444	106	2,1	0,7	14,0	0,3	7,4	1,2
Salada	Salada de cenoura raspada ¹²	529	126	12,3	1,8	3,4	3,1	0,5	6,2
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Projeto Variar Para Mais Saúde Ganhar

5



Sabia que...

O melão pode variar em cor, textura e sabor. Ele é rico em vitamina C, A, potássio, magnésio e licopeno. Devido ao seu elevado teor de água e minerais tem uma acção mineralizante, diurética, depurativa e ajuda a reduzir o ácido úrico.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável

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 rijas, 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





Ementa

Município de Valongo
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	2,2	0,4	4,9	0,7	1,0	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	845	200	5,7	1,9	24,5	1,1	12,0	1,0
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã <i>starking</i>	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	267	64	0,6	0,1	9,5	0,0	4,8	0,2
Prato	Pescada assada no forno com arroz ⁴	738	176	3,8	0,6	22,4	0,2	12,4	0,4
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	2,2	0,3	6,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre e espirais ^{1,3,6}	804	191	5,8	1,7	22,4	1,2	11,1	0,8
Salada	Salada de cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	6,0	2,5	4,0	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã <i>starking</i>	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	2,2	0,3	7,8	0,9	2,8	0,3
Prato	Salada de atum (atum, cenoura, ervilhas e batata) ⁴	485	116	3,7	0,5	11,8	0,3	8,5	0,7
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	1167	280	13,3	0,3	28,5	10,2	10,7	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Sabia que...

Os pimentos verdes são pimentos imaturos e, à medida que amadurecem, desenvolvem a sua cor vermelha. Benefícios do seu consumo: alto teor de vitamina C, Rico em vitaminas e minerais como vitamina A, E, folatos e potássio e na função protetora do organismo.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



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 rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



Município de Valongo
Semana de 6 a 10 de novembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	2,0	0,3	6,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Nuggets de frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1298	309	14,2	2,0	32,9	2,8	11,4	1,4
Salada	Feijão-verde cozido	103	25	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Arroz de peixes (pescada, delícias do mar, cenoura e ervilhas) ^{1,2,3,4,6}	653	156	2,3	0,3	23,6	0,5	9,6	0,4
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	537	127	1,5	0,9	25,0	20,8	3,1	0,2
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	2,1	0,4	6,9	0,8	0,8	0,3
Prato	Peru estufado com espirais, cenoura e milho ^{1,3}	758	180	6,7	1,9	14,9	0,7	14,8	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,0	0,3	6,4	0,9	1,2	0,3
Prato	Filete de solha no forno com batata salteada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	441	105	2,1	0,3	13,4	0,1	7,8	0,3
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	297	71	2,6	0,4	9,2	1,0	2,5	0,3
Prato	Massa à Lavrador (carnes de porco e vaca, feijão vermelho, macarronete e legumes) ¹	953	227	7,9	2,6	23,7	1,1	15,1	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sabia que...

A castanha ou *Castanea sativa* é uma semente que se encontra dentro de um ouriço que é o fruto da árvore do castanheiro. É um alimento de Outono e por isso se diz que o seu consumo ajuda a preparar o organismo para as doenças de Inverno. Benefícios do seu consumo: ajuda a prevenir constipações, é saciante e energiza o corpo e a mente.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



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



Município de Valongo
Semana de 13 a 17 de novembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	2,1	0,4	6,9	0,8	0,8	0,3
Prato	Tesourinhos de peixe no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1006	240	5,2	0,7	38,5	1,7	8,1	0,7
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Ranchinho de carnes (cenoura e lombardo) ^{1,3,6,7}	974	232	9,6	3,1	21,2	1,5	15,0	0,3
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco assado no forno com batata salteada ⁴	404	97	1,8	0,3	12,5	0,1	7,2	0,2
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,7}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,0	0,3	6,3	1,0	1,3	0,3
Prato	Arroz de aves	817	195	5,6	1,5	19,9	0,1	15,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa ¹²	547	131	12,5	1,8	3,0	2,5	1,5	6,3
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	2,1	0,3	6,2	0,9	1,8	0,3
Prato	Filete de cavala desfiado com espirais ^{1,3,4,6}	1019	242	9,0	1,1	26,7	1,1	13,1	0,6
Salada	Cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	6,0	2,5	4,0	0,1
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Dica...

A melhor forma de comer os vegetais é no seu estado natural cru, pois o calor acaba por destruir certos nutrientes (como é o caso de algumas vitaminas). As saladas podem ser muito ricas do ponto de vista nutricional e são perfeitas para comer na Primavera e no Verão, altura em que o nosso corpo pede alimentos frescos, crus e ricos em água.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



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 inofensivos.

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



Ementa

Município de Valongo
Semana de 20 a 24 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	2,1	0,3	6,2	0,8	1,1	0,3
Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,6,12}	1126	266	4,5	1,1	40,9	1,4	14,6	0,8
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com batata salteada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	444	106	2,1	0,3	14,1	0,1	7,4	0,3
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

5

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	301	72	2,4	0,3	9,7	0,8	2,9	0,3
Prato	Chili de carnes e soja com arroz e cenoura ^{6,12}	1038	246	4,1	0,9	36,5	0,4	15,1	0,7
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã <i>starking</i>	238	57	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	Canja ^{1,3}	267	64	0,6	0,1	9,5	0,0	4,8	0,2
Prato	Massada de abrótea com cenoura e ervilhas ^{1,3,4}	679	162	2,1	0,3	23,0	0,4	12,2	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	662	156	1,1	0,6	34,2	26,3	2,4	0,4
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Pá de porco assada com arroz	960	230	11,3	3,5	16,1	0,1	15,3	0,3
Salada	Brócolos	111	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Projeto Variar Para Mais Saúde Ganhar

5



Sabia que...

A abóbora Hokkaido tem baixo índice glicêmico e poucas calorias. É rica em betacaroteno e fibras. É um alimento saciante e tem uma ação antioxidante e protetora.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável

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





Ementa

Município de Valongo
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	2,0	0,3	6,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1048	251	8,6	1,7	28,5	0,1	14,1	1,2
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	0,0	0,7	4,8
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre e espirais ^{1,3,6}	804	191	5,8	1,7	22,4	1,2	11,1	0,8
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	791	189	3,8	0,6	25,7	0,2	12,2	0,5
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,7}	533	130	0,0	0,0	32,0	31,3	0,0	0,1
Sobremesa	Maçã <i>starking</i>	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,0	0,3	6,3	1,0	1,3	0,3
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete (cenoura e milho) ^{1,3}	720	171	2,7	0,4	20,3	1,0	16,0	0,3
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	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	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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0



Sabia que...

O alho-francês, também conhecido como alho-porro, pertence à família das cebolas, dos alhos e das chalotas. É uma boa fonte de carotenóides, vitamina A, C, potássio, fósforo e cálcio. O seu consumo beneficia: A eliminação do ácido úrico, artrite reumatoide, pois tem propriedades anti-inflamatórias.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



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 rijá, 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



Ementa

Município de Valongo
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	2,2	0,3	6,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1133	271	8,3	1,1	42,8	1,0	4,9	1,7
Salada	Salada de tomate ¹²	428	102	9,8	1,4	2,9	0,0	0,7	4,8
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	2,2	0,3	9,7	0,7	2,9	0,3
Prato	Filete de solha no forno com arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	793	190	3,9	0,6	24,8	0,2	13,0	0,5
Salada	Legumes salteados	372	89	7,7	1,1	3,9	3,2	1,2	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta 5									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	2,1	0,4	6,6	0,9	0,9	0,3
Prato	Macarronada de carnes com tofu ^{1,6}	916	218	8,5	2,7	21,5	1,3	13,7	0,2
Salada	Cenoura e milho	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã <i>starking</i>	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes com grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	2,4	0,3	8,6	1,0	2,5	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	429	102	3,1	0,5	12,0	0,1	6,3	0,4
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	537	127	1,5	0,9	25,0	20,8	3,1	0,2
Sobremesa	Maçã	238	57	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	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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Projeto Variar Para Mais Saúde Ganhar 5



Sabia que...

A alfarroba é o fruto da árvore alfarrobeira *Ceratonia siliqua*. Muitas vezes é confundida com o cacau em pó em termos de sabor, mas as suas propriedades nutricionais são diferentes. É rica em proteína, ômega 6 e ômega 3, vitaminas do complexo B, A, E e K.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável

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





Município de Valongo
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	2,2	0,4	4,9	0,7	1,0	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	845	200	5,7	1,9	24,5	1,1	12,0	1,0
Salada	Salada de alface ¹²	521	125	12,8	1,8	0,6	0,6	1,4	6,4
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã <i>starking</i>	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Bacalhau fresco assado com arroz ⁴	753	180	3,5	0,5	24,1	0,2	12,4	0,4
Salada	Brócolos e cenoura	102	24	0,6	0,1	2,3	1,2	2,6	0,8
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	662	156	1,1	0,6	34,2	26,3	2,4	0,4
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	2,2	0,3	6,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Feijoada de carnes e legumes ^{3,6,7}	946	226	7,9	2,6	23,8	0,9	14,3	0,3
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	267	64	0,6	0,1	9,5	0,0	4,8	0,2
Prato	Salada de atum (atum, cenoura, ervilhas, batata e ovo) ^{3,4}	494	118	4,3	0,5	10,6	0,3	9,0	1,5
Sobremesa	Abacaxi	183	44	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	2,1	0,3	6,9	0,9	1,3	0,3
Prato	Perna de frango assada com massa cotovelos ^{1,3}	804	192	3,7	0,7	21,3	0,1	17,8	0,4
Salada	Salada de couve roxa ¹²	547	131	12,5	1,8	3,0	2,5	1,5	6,3
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	1167	280	13,3	0,3	28,5	10,2	10,7	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Sabia que...

A cebola roxa é uma variedade da cebola *Allium cepa*. A tonalidade roxa indica a presença de antocianinas, que conferem a este bulbo uma boa fonte de antioxidantes. Benefícios do consumo: ajuda a reforçar o sistema imunitário, ajuda a proteger o sistema cardiovascular, etc.
Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



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 rijá, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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