



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 1



Segunda-feira

Sopa: Legumes

Prato: Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral com alface, couve roxa e tomate^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
70,0	2,0	10,8	2,3	0,60
278,8	13,4	19,3	20,2	0,68

Terça-feira

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Lulas estufadas, puré de batata e cenoura com couve roxa, pepino, tomate^{2,4}

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
105,8	3,8	16,0	2,0	0,60
242,0	7,9	20,8	22,0	0,83

Quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura com couve branca

Prato: Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e arroz branco com alface, couve roxa e tomate^{6,7,12}

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
81,5	3,5	11,0	1,5	0,61
238,7	5,7	27,7	19,1	0,11

Quinta-feira

Sopa: Couve lombarda

Prato: Massada de atum com alface, pepino e tomate^{1,4}

Sobremesa: Iogurte de aromas

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
94,8	3,8	13,0	2,3	0,60
242,6	7,1	24,8	20,0	0,71
66,3	2,3	6,3	5,3	0,70

Sexta-feira

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

Prato: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com alface, milho e tomate⁶

Sobremesa: Fruta da época

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
79,8	3,8	10,0	1,5	0,58
197,6	3,0	15,4	27,3	0,20

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço e 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

*Declaração Nutricional: valores calculados apartir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a Tabela de Composição dos Alimentos (2007), do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. VE= Valor Energético; Lip.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína

A presente ementa poderá sofrer alterações.

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N