



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 2



		Declaração Nutricional*				
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa: Juliana					
	Prato: Almôndegas estufadas com esparguete e alface ^{1,6}	70,0	2,0	10,8	2,3	0,60
	Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)	229,1	10,3	20,0	14,3	0,40
Terça-feira	Sopa: Legumes					
	Prato: Bacalhau assado com batata cozida e brócolos ^{4,6}	70,0	2,0	10,8	2,3	0,60
	Sobremesa: Gelatina / fruta da época	153,4	2,2	16,0	14,6	0,60
		80,9	0,1	17,4	2,6	0,006
Quarta-feira	Sopa: Alho francês					
	Prato: Lombo de porco assado com arroz de ervilhas com alface ⁶	95,8	3,8	13,5	2,0	0,60
	Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)	272,0	13,0	20,1	18,6	0,60
Quinta-feira	Sopa: Espinafres com cenoura					
	Prato: Filetes de pescada com massa fusilli com alface, cenoura e tomate	95,0	4,0	12,3	2,5	0,70
	Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)	232,2	7,3	21,3	20,3	0,70
Sexta-feira	Sopa: Couve flor e nabo					
	Prato: Frango estufado com puré de batata e alface, milho e pepino ^{3,6}	96,0	3,0	14,8	2,5	0,60
	Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)	258,7	9,8	15,4	27,3	0,90

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