



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 3



Segunda-feira

Sopa: Creme de abóbora e espinafres

Prato: Empadão de atum com cenoura e pepino^{3,6}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
79,8	3,8	10,0	1,5	0,58
230,0	9,8	15,4	20,2	0,40

Terça-feira

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Perna de frango assada com massa tricolor, cenoura e tomate^{1,6}

Sobremesa: Iogurte de aromas

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
70,0	2,0	10,8	2,3	0,60
197,6	3,0	15,4	27,3	0,20
66,3	2,3	6,3	5,3	0,70

Quarta-feira

Sopa: Sopa da horta

Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura e brócolos^{4,6}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
70,0	2,0	10,8	2,3	0,60
196,9	1,5	30,1	17,9	0,70

Quinta-feira

Sopa: Feijão-verde

Prato: Lombo de porco assado com macarrão e alface^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
96,8	3,8	13,5	2,3	0,6
272,0	13,0	20,1	18,6	0,60

Sexta-feira

Sopa: Sopa de legumes

Prato: Douradinhos no forno com arroz de legumes, alface, beterraba e milho^{3,4,6,8}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
70,0	2,0	10,8	2,3	0,60
193,1	5,7	19,7	15,6	0,60

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- Tremço 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