



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 5



Segunda-feira

Sopa: Alho francês e curgete

Prato: Hambúrguer de vaca com massa tricolor, alface, pepino e tomate^{1,6}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
95,8	3,8	13,5	2,0	0,60
218,4	6,0	21,3	18,0	0,53

Terça-feira

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Lombinhos de pescada com puré e cenoura cozida, e tomate, alface e beterraba^{3,4,6,7}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
76,0	3,2	9,8	2,0	0,53
166,0	1,2	21,1	17,0	0,50

Quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura com couve branca

Prato: Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura, com alface, couve roxa e pepino⁶

Sobremesa: Gelatina

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
81,5	3,5	11,0	1,5	0,61
223,1	7,9	19,7	18,2	0,54
80,9	0,1	17,4	2,6	0,006

Quinta-feira

Sopa: Sopa à lavrador

Prato: Abrótea assada com batata, brócolos e cenoura cozida^{4,6}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
96,6	3,0	15,0	2,4	0,50
161,7	1,3	21,1	14,1	0,70

Sexta-feira

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

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

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
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 rijã, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremçoço e 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.*Declaração Nutricional: valores calculados a partir dos valores médios conhecidos dos

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

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.