



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

# Ementa Semanal 4



Segunda-feira

Sopa: Feijão e hortaliça

Prato: Massa à bolonhesa com alface e cenoura<sup>1,6</sup>

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
229,1	10,3	20,0	14,3	0,40

Terça-feira

Sopa: Saloia

Prato: Salada de atum com feijão frade (atum, batata, feijão frade, ovo e cenoura)<sup>3,4,8</sup>

Sobremesa: Pudim flan

Declaração Nutricional\*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
96,6	3,0	15,0	2,4	0,5
156,1	4,1	16,0	14,0	0,5
94,5	2,0	2,7	16,4	0,03

Quarta-feira

Sopa: Creme de abóbora e feijão verde

Prato: Perú assado com arroz de tomate, e beterraba e pepino<sup>6</sup>

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
212,5	6,1	24,6	14,8	0,48

Quinta-feira

Sopa: Creme de legumes

Prato: Solha no forno com limão, puré de batata e cenoura, pepino e tomate<sup>4,6</sup>

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
203,4	6,6	18,0	17,1	0,37

Sexta-feira

Sopa: Caldo verde

Prato: Strogonoff de frango com esparguete com alface e tomate<sup>1,3,6,7,10</sup>

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional\*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
81,8	3,4	10,4	2,4	0,5
214,6	8,7	19,9	14,2	0,8

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