



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 5

10 a 14 de maio de 2021



Segunda-feira
10/05/2021

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
11/05/2021

Sopa: Creme de brócolos

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)
76,0	3,2	9,8	2,0	0,53
166,0	1,2	21,1	17,0	0,50

Quarta-feira
12/05/2021

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
13/05/2021

Sopa: Sopa à lavrador

Prato: Lombinhos de pescada com batata cozida 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)
96,6	3,0	15,0	2,4	0,50
161,7	1,3	21,1	14,1	0,70

Sexta-feira
14/05/2021

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

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

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 rijas, 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.*Declaração Nutricional: valores calculados a partir 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; Líp.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína. A presente ementa poderá sofrer alterações.

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 1

17 a 21 de maio de 2021



Segunda-feira

17/05/2021

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

18/05/2021

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Arroz de Polvo^{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

19/05/2021

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

20/05/2021

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
197,6	197,6	197,6	197,6	197,6
66,3	2,3	6,3	5,3	0,70

Sexta-feira

21/05/2021

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
242,6	7,1	24,8	20,0	0,71

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- Alpo, 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 inofensivos.

*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; Líp.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína

A presente ementa poderá sofrer alterações.

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 2

24 a 28 de maio de 2021



Segunda-feira

24/05/2021

Sopa: Juliana

Prato: Almôndegas estufadas com esparguete e alface^{1,6}

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

Terça-feira

25/05/2021

Sopa: Legumes

Prato: Bacalhau assado com batata cozida e brócolos^{4,6}

Sobremesa: Gelatina / 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
153,4	2,2	16,0	14,6	0,60
80,9	0,1	17,4	2,6	0,006

Quarta-feira

26/05/2021

Sopa: Alho francês

Prato: Lombo de porco assado com arroz de ervilhas com alface⁶

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
272,0	13,0	20,1	18,6	0,60

Quinta-feira

27/05/2021

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Filetes de pescada com massa fusilli com alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
95,0	4,0	12,3	2,5	0,70
258,7	9,8	15,4	27,3	0,90

Sexta-feira

28/05/2021

Sopa: Couve flor e nabo

Prato: Frango estufado batata cozida e alface, milho e pepino^{3,6}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
96,0	3,0	14,8	2,5	0,60
232,2	7,3	21,3	20,3	0,70

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.

*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; Líp.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína. A presente ementa poderá sofrer alterações

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 3

31 de maio a 4 de junho de 2021



Segunda-feira

31/05/2021

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

01/06/2021

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

02/06/2021

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

03/06/2021

Feriado

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Sexta-feira

04/06/2021

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 variedades)

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.

*Declaração Nutricional: valores calculados a partir 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; Líp.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína. A presente ementa poderá sofrer alterações.

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 3

5 a 9 de julho de 2021



Segunda-feira

05/07/2021

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

06/07/2021

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

07/07/2021

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

08/07/2021

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

09/07/2021

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 variedades)

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.

*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; Líp.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína. A presente ementa poderá sofrer alterações.

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 4

7 a 11 de junho de 2021



Segunda-feira
07/06/2021

Sopa: Feijão e hortalíça

Prato: Massa à bolonhesa com alface e cenoura^{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
229,1	10,3	20,0	14,3	0,40

Terça-feira
08/06/2021

Sopa: Saloia

Prato: Salada de atum com feijão frade (atum, batata, feijão frade, ovo e cenoura)^{3,4,8}

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
09/06/2021

Sopa: Creme de abóbora e feijão verde

Prato: Perú assado com arroz de tomate, e beterraba e pepino⁶

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
10/06/2021

Feriado

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Sexta-feira
11/06/2021

Sopa: Caldo verde

Prato: Strogonoff de frango com esparguete com alface e tomate^{1,3,6,7,10}

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

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.

*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 pode sofrer alterações.

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 5

14 a 18 de junho de 2021



Segunda-feira
14/06/2021

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
15/06/2021

Sopa: Creme de brócolos

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)
76,0	3,2	9,8	2,0	0,53
166,0	1,2	21,1	17,0	0,50

Quarta-feira
16/06/2021

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
17/06/2021

Sopa: Sopa à lavrador

Prato: Lombinhos de pescada com batata cozida 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)
96,6	3,0	15,0	2,4	0,50
161,7	1,3	21,1	14,1	0,70

Sexta-feira
18/06/2021

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

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

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- Tremço 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 ingredientes utilizados, segundo a Tabela de Composição dos Alimentos (2007), do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. VE= Valor Energético; Líp.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína. A presente ementa poderá sofrer alterações.

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 1

21 a 25 de junho de 2021



Segunda-feira

21/06/2021

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

22/06/2021

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Arroz de Lulas^{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

23/06/2021

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

24/06/2021

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
197,6	197,6	197,6	197,6	197,6
66,3	2,3	6,3	5,3	0,70

Sexta-feira

25/06/2021

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
242,6	7,1	24,8	20,0	0,71

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- Alpo, 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 inofensivos.

*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; Líp.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína

A presente ementa poderá sofrer alterações.

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N



MUNICÍPIO DE VALPAÇOS

Ementa Semanal 2

28 junho a 2 de julho de 2021



Segunda-feira

28/06/2021

Sopa: Juliana

Prato: Almôndegas estufadas com esparguete e alface^{1,6}

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

Terça-feira

29/06/2021

Sopa: Legumes

Prato: Bacalhau assado com batata cozida e brócolos^{4,6}

Sobremesa: Gelatina / 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
153,4	2,2	16,0	14,6	0,60
80,9	0,1	17,4	2,6	0,006

Quarta-feira

30/06/2021

Sopa: Alho francês

Prato: Lombo de porco assado com arroz de ervilhas com alface⁶

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
272,0	13,0	20,1	18,6	0,60

Quinta-feira

01/07/2021

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Filetes de pescada com massa fusilli com alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
95,0	4,0	12,3	2,5	0,70
258,7	9,8	15,4	27,3	0,90

Sexta-feira

02/07/2021

Sopa: Couve flor e nabo

Prato: Frango estufado batata cozida e alface, milho e pepino^{3,6}

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Declaração Nutricional*

VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
96,0	3,0	14,8	2,5	0,60
232,2	7,3	21,3	20,3	0,70

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.

*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; Líp.= Lípidos; HC= Hidratos de Carbono; Prot.= Proteína. A presente ementa poderá sofrer alterações

Elaborado por:

Nutricionista Ana Pinheiro 4165N