



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 22 a 26 de abril de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de Cenoura e Feijão Verde ^{1,3,6,12}	849	200	1,6	0,5	39,2	6,5	6,2	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes(repolho,Brócolos e Cenoura) ^{1,6}	951	225	4,2	0,8	35,1	2,4	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,0	0,3	6,9	0,9	1,5	0,2
Prato	Massa Espirais com Salsichas, Frango e Cogumelos ^{2,4}	555	131	2,3	0,4	17,3	0,9	9,8	0,5
Vegetariana	Massa Espirais com Soja, Cogumelos e Legumes ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve coração	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Paloco à Brás com salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	962	231	14,2	3,8	13,1	0,5	12,0	1,4
Vegetariana	Gratinado com batata, legumes e tofu ^{1,6,7}	456	110	7,0	1,8	3,0	1,1	7,7	0,4
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9



Cravos de Abril

O cravo vermelho tornou-se o símbolo da Revolução de Abril de 1974. Segundo se conta, foi Celeste Caeiro, que trabalhava num restaurante na Rua Braancamp de Lisboa, que iniciou a distribuição dos cravos vermelhos pelos populares que os ofereceram aos soldados. Estes colocaram-nos nos canos das espingardas. Por isso se chama ao 25 de Abril de 74 a "Revolução dos Cravos".



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas