



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete de cenoura ^{1,3,6,12}	825	197	7,3	3,0	22,3	1,6	9,8	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e amêndoa) ^{1,3}	844	200	3,5	0,6	35,6	2,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de ervilhas e cenoura ⁴	654	155	3,7	0,5	19,5	0,8	10,3	0,6
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura e pimento verde) no forno com arroz de ervilhas ¹	1007	239	4,7	0,7	42,2	0,8	5,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade ^{1,3,5,6,7,8,12}	218	52	1,8	0,3	6,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com Peixe (Cavala)Cenoura e Milho ^{5,6}	842	203	14,2	2,6	9,8	0,0	8,7	0,2
Vegetariana	Empadão de Arroz com Milho, Cenoura e Lentilhas ⁶	566	134	1,3	0,2	17,7	1,3	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
Prato	Rojões com Batata Frita aos Cubos e Alface ^{4,6,7}	964	230	8,9	1,9	26,1	0,6	10,9	0,5
Vegetariana	Jardineira de Soja com Ervilhas,Cenoura e Feijao Verde ⁷	830	197	4,5	1,1	32,6	1,0	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sustentabilidade

Sabia que ao optar por substituir a carne/peixe/ovos por leguminosas em algumas das suas refeições contribui para uma maior sustentabilidade ambiental?

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

