



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 6 a 10 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 cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Croquetes com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1260	301	15,9	3,4	32,5	1,3	6,4	0,7
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6}	970	230	4,3	0,6	37,0	0,7	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	1,9	0,3	6,5	0,4	1,6	0,3
Prato	Salada de feijão-frade com batata, ovo, atum e salada de alface ^{3,4}	989	235	9,0	1,6	18,7	1,2	18,3	1,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cenoura e feijão-verde ¹²	608	144	2,3	0,4	23,0	1,9	6,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	40	1,8	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete de legumes (ervilhas e cenoura) ^{1,3,6,12}	673	160	5,8	1,6	15,6	1,5	10,7	0,3
Vegetariana	Cuscuz de legumes (cenoura, tomate, macedónia, couve flor e grão de bico) ^{1,6}	704	167	4,1	0,6	23,8	2,4	6,6	0,3
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
Quinta									
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	Pá de porco assada com esparguete de cenoura e salada de alface ^{1,3}	947	226	9,9	2,9	19,8	1,0	13,8	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete ⁶	1388	328	2,6	0,4	45,9	0,1	26,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,7	0,3
Prato	Filetes panados no forno com arroz colorido (macedónia de legumes) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	737	175	4,1	0,6	22,9	2,2	10,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz colorido (ervilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{6,8}	1168	277	2,5	0,3	36,8	3,6	23,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia da Europa

Sabia que no dia 9 de maio se festeja o dia da Europa para celebrar a paz e a unidade do continente europeu?



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 inofensivos.

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