



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 13 a 17 de maio de 2019
Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | S (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|-------|
| Sopa | Macedónia de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 175 | 42 | 1,9 | 0,3 | 5,2 | 0,4 | 0,7 | 0 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada e ervilhas ^{1,3} | 956 | 228 | 9,5 | 3,0 | 22,5 | 1,1 | 12,6 | 0 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja ^{1,3,6} | 1242 | 293 | 3,6 | 0,5 | 39,8 | 1,6 | 24,1 | 0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | S (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|-------|
| Sopa | Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12} | 212 | 51 | 1,7 | 0,3 | 6,8 | 1,0 | 1,5 | 0 |
| Prato | Bacalhau á brás e Salada de Alface. Salada de batata vegetariana (nabo, abóbora, milho, feijão catarino, pimento verde e batata) com molho bechamel ^{1,5,6,7} | 602 | 143 | 7,1 | 1,4 | 12,4 | 0,8 | 6,9 | 0 |
| Vegetariana | feijão catarino, pimento verde e batata) com molho bechamel ^{1,5,6,7} | 615 | 146 | 2,7 | 0,9 | 18,4 | 1,6 | 10,0 | 0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | S (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|-------|
| Sopa | Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 160 | 38 | 1,7 | 0,3 | 4,7 | 0,9 | 0,7 | 0 |
| Prato | Almôndegas estufadas com arroz de legumes ^{1,6,12} | 792 | 189 | 7,3 | 2,7 | 22,2 | 1,1 | 8,1 | 0 |
| Vegetariana | Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura e brócolos) | 721 | 171 | 4,5 | 0,7 | 28,5 | 1,6 | 3,1 | 0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | S (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|-------|
| Sopa | Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} | 167 | 40 | 1,8 | 0,3 | 4,7 | 0,6 | 0,8 | 0 |
| Prato | Bifinhos de porco com cogumelos, arroz e salada de alface | 730 | 174 | 5,0 | 1,1 | 19,5 | 0,3 | 12,2 | 0 |
| Vegetariana | Tofu grelhado com arroz e salada de alface e couve roxa ^{1,6} | 889 | 211 | 6,1 | 1,3 | 28,7 | 0,4 | 9,0 | 0 |
| Sobremesa | Madalena ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 1860 | 443 | 22,6 | 3,0 | 54,7 | 36,2 | 4,9 | 0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | S (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|-------|
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12} | 223 | 53 | 2,0 | 0,3 | 6,9 | 0,9 | 1,4 | 0 |
| Prato | Filete de cavala sobre macarronete salteado, em molho de tomate, oregãos cenoura e feijão-verde ^{1,3,4,7,12,14} | 862 | 206 | 8,7 | 2,1 | 17,8 | 1,3 | 13,1 | 0 |
| Vegetariana | Grão estufado com legumes (couve lombardo, cenoura, feijão verde e curgete) e macarronete ^{1,3} | 564 | 134 | 2,8 | 0,5 | 21,4 | 2,2 | 3,9 | 0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0 |



Cereja

As cerejas, uma vez que contêm muita água e potássio, têm uma ação diurética. São ricas em cálcio, ferro e vitamina C. São consumidas ao natural mas também ficam bem em tartes ou pratos com carne de caça, aves ou pato. Combinam também com chocolates, compotas e bebidas.
Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt



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