



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Esparguete a Bolonhesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	840	200	4,0	0,5	33,1	1,4	6,5	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes (alho-francês, cenoura, repolho e nabo) ^{1,6,8,11}	914	216	2,4	0,3	40,6	1,3	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
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	Lombinhos de pescada no forno com arrz de cenoura e feijão-verde ^{3,6,12}	789	186	1,5	0,5	36,4	6,1	5,8	0,6
Vegetariana	Massa espiral com soja, cogumelos e legumes ^{1,6}	951	225	4,2	0,8	35,1	2,4	9,6	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
Quarta									
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 espiral com fiambre,salsicha,frango e salada de alface ^{2,4}	555	131	2,3	0,4	17,3	0,9	9,8	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes (repolho, brócolos e cenoura) ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	0,8	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Estufadinho de carne com cenoura, couve e esparguete ^{1,3}	858	205	8,8	2,8	18,2	1,3	12,4	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) com esparguete ^{1,3}	576	137	3,0	0,5	21,8	1,6	4,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve coração	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Tesourinho no forno com arroz de tomate e salada mista	364	86	1,1	0,2	12,8	1,0	5,6	0,2
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 ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9



Enriquecer as receitas com cogumelos
"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à Mesa

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

