



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
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 e ^{1,3,6,12}	781	186	6,9	2,8	21,1	1,5	9,3	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e amêndoa) ^{1,3}	844	200	3,5	0,6	35,6	2,4	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 feijão-verde	631	150	3,5	0,5	18,9	0,9	9,9	0,5
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	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	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à Lavrador (porco, feijão vermelho, macarrão) com cenoura e repolho ^{1,3,6,7}	948	226	9,5	2,5	21,1	1,3	12,9	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e macarronete ^{1,3,7,14}	953	227	3,7	0,5	36,5	1,5	10,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas 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 ^{4,7}	1038	248	13,7	3,1	19,5	0,4	11,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com milho, cenoura e lentilhas ⁷	830	197	4,5	1,1	32,6	1,0	5,6	0,3
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	Jardineira de carne de porco com ervilhas, cenoura e feijão verde ^{1,3,6,7}	529	126	5,2	1,6	11,7	1,0	7,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com ervilhas, cenoura e feijão verde ⁶	566	134	1,3	0,2	17,7	1,1	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



O segredo da couve-galega:

"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"

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

