



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 1 a 5 de outubro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ervilhas salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1275	305	16,0	3,4	32,7	0,9	6,8	0,8
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	1,9	0,3	6,5	0,5	1,6	0,3
Prato	Salada de feijão-frade com batata, ovo, atum salada de alface e couve roxa ^{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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, cenoura e feijão verde) ^{1,3,6,12}	673	160	5,8	1,6	15,6	1,2	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	2,1	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Filetes de pescada 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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									



Ervas aromáticas como aliado na cozinha:

"a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar a saúde de forma duplamente positiva. Não só conferem sabor, aroma e cor às refeições, permitindo a redução de adição de sal, como são fornecedores de fibra, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), e são excelentes fontes de compostos antioxidantes naturais."

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

ALERGÊNIOS
EM RODAPÉ

ITAÚ