



# Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES  
Semana de 8 a 12 de outubro de 2018  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa Salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>	956	228	9,5	3,0	22,5	1,1	12,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1242	293	3,6	0,5	39,8	1,6	24,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	51	1,7	0,3	6,8	1,0	1,5	0,2
Prato	Salmão lascado com salada de batata, ervilhas e feijão verde <sup>4</sup>	602	143	7,1	1,4	12,4	0,8	6,9	0,2
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (nabo, abóbora, milho, feijão catarino, pimento verde e batata) com molho bechamel <sup>1,5,6,7</sup>	615	146	2,7	0,9	18,4	1,6	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
Prato	Perninha de frango assado com arroz e salada de alface e beterraba	805	191	5,0	0,8	22,5	0,3	13,6	0,4
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura e brócolos)	721	171	4,5	0,7	28,5	1,6	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Filete de cavala sobre macarronete salteado, em molho de tomate, oregãos cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4,7,12,14</sup>	862	206	8,7	2,1	17,8	1,1	13,1	0,5
Vegetariana	Grão estufado com legumes (couve lombarda, cenoura, feijão verde e curgete) e macarronete <sup>1,3</sup>	965	229	4,3	0,7	35,8	2,4	8,4	0,2
Sobremesa	Madalena <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	223	53	2,0	0,3	6,9	0,9	1,4	0,2
Prato	Bifinhos de porco com cogumelos, arroz e salada de alface e cebola	730	174	5,0	1,1	19,5	0,3	12,2	0,4
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz e salada de alface e couve roxa <sup>1,6</sup>	889	211	6,1	1,3	28,7	0,4	9,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0



Leguminosas como super alimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável!"  
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

