



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 15 a 19 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,9	0,3	4,9	0,4	0,6	0,3
Prato	Massa espiral com atum cenoura e milho ^{1,4}	1003	237	6,0	1,1	30,5	1,9	15,2	1,0
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e massa espiral ^{1,3,6}	1092	259	3,2	0,5	33,2	1,4	21,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,9	1,5	0,2
Prato	Arroz de frango e peru desfiado no forno com salada de alface e cenoura	727	172	2,8	0,5	21,5	0,5	14,7	0,2
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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
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	Saladinha de peixe com batata, ovo raspado e macedônia de legumes ^{3,4}	375	89	1,8	0,4	10,1	0,2	7,4	0,2
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas, milho e seitan ^{1,5,6,7}	615	146	2,7	0,9	18,4	1,6	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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	Rancho de carnes (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3,7,14}	825	196	6,0	1,5	20,4	1,3	14,0	0,2
Vegetariana	Massa guisada com grão de bico, macarrão, cenoura e repolho ¹	732	173	2,7	0,5	29,5	2,3	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Canja de galinha com cenoura ripada ^{1,3}	211	50	0,4	0,1	6,5	0,4	4,4	0,2
Prato	Arroz de peixe (salmão lascado) com cenoura e feijão-verde ⁴	603	143	2,6	0,4	18,6	0,5	10,8	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com cenoura, feijão-verde e arroz ^{1,6}	782	187	6,6	1,3	23,4	0,8	7,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

