



MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 22 a 26 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1019	242	7,7	1,2	33,8	2,1	8,4	1,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes no forno ⁶	986	233	2,7	0,4	34,6	0,8	16,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
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	Salada de grão de bico com paloco, batata aos cubos e ovo raspado ^{3,4,12}	469	111	1,8	0,3	15,6	1,1	7,4	4,0
Vegetariana	Batata cozida aos cubos com grão de bico (cenoura, repolho e brócolos)	505	120	0,8	0,1	21,7	1,6	4,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	209	50	1,2	0,2	8,2	0,9	1,2	0,1
Prato	Coxinhas de frango assadas com massa e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,3}	717	169	2,1	0,5	21,0	1,1	16,0	0,4
Vegetariana	Cuscuz de legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ^{1,6}	708	169	7,4	1,5	13,9	0,7	9,9	0,3
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{3,5,6,7,8,12}	167	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,7	0,3
Prato	Almofadinhas de atum com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12}	1130	270	12,6	1,6	33,1	3,9	4,9	0,8
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de feijão mungo	683	162	3,1	0,4	28,6	0,7	4,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa cotovelos guisada com carne ervilhas e feijão-verde ^{1,3}	856	204	8,3	2,7	18,4	0,7	13,0	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (Alho-francês, milho, cenoura, ervilhas e brócolos) e molho de tomate ^{1,6,8,12}	1009	239	5,9	0,9	26,6	1,3	17,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Alternativa á fritura

"a fritura é um método culinário que deve ser utilizado esporadicamente por propiciar a formação de compostos potencialmente tóxicos e aumentar a densidade energética dos alimentos. Existem algumas preparações culinárias que poderão constituir alternativas à fritura doméstica, nomeadamente levar ao forno produtos pré-fritos e confeccionar alimentos panados no forno"
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

