



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa Salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}	956	228	9,5	3,0	22,5	1,1	12,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	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									
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ⁴	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 ^{1,5,6,7}	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									
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	Perninha de frango assado com arroz e salada de alface ¹²	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									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3,4,7,12,14}	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 ^{1,3}	965	229	4,3	0,7	35,8	2,4	8,4	0,2
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
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	2,0	0,3	6,9	0,9	1,4	0,2
Prato	Bifanas, arroz e salada de alface e couve roxa ¹²	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 ^{1,6}	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



Proteína com peso, conta e medida:

"as proteínas devem fazer parte da alimentação diária, com uma contribuição de cerca de 15-20% do total energético diário. Segundo as recomendações da Roda do Alimentos, consumo diário de carne, pescado ou ovos deve variar entre 45 a 135 g."

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

