



MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Tesourinhos no forno com arroz de tomate, pimento e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	840	200	4,0	0,5	33,1	1,4	6,5	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes (alho-francês, cenoura, repolho e nabo) ^{1,6,8,11}	914	216	2,4	0,3	40,6	1,3	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
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	Massa espiral com salsichas, frango, cogumelos e salada de alface ^{1,3,6,12}	771	182	1,5	0,5	35,4	5,9	5,8	0,6
Vegetariana	Massa espiral com soja, cogumelos e legumes ^{1,6}	951	225	4,2	0,8	35,1	2,4	9,6	0,4
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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,0	0,3	6,9	0,9	1,5	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e feijão-verde ^{2,4}	555	131	2,3	0,4	17,3	0,9	9,8	0,5
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	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Estufadinho de carne com cenoura, feijão verde e esparguete ^{1,3}	858	205	8,8	2,8	18,2	1,3	12,4	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) com esparguete ^{1,3}	576	137	3,0	0,5	21,8	1,6	4,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve coração	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Caldeirada de peixe com tomate e pimento ⁴	364	86	1,1	0,2	12,8	1,0	5,6	0,2
Vegetariana	Gratinado com batata, legumes e tofu ^{1,6,7}	456	110	7,0	1,8	3,0	1,1	7,7	0,4
Sobremesa	Sonhos ^{1,3,5,6}	919	221	15,3	1,9	17,9	0,8	3,2	0,2



Ovo como fonte de proteína de excelência:

"os ovos constituem um alimento com um elevado valor nutricional, constituindo uma fonte proteica de excelência e apresentando também riqueza em vitaminas e minerais - vitaminas do complexo B (B2, B6 e B12), vitaminas A, D e K, fósforo, iodo, magnésio, zinco, selênio e ferro"
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

