



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES

Semana de 31 de dezembro de 2018 a 4 de janeiro de 2019

Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa

Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa



Quarta

Sopa Juliana de legumes^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Amôndegas estufadas com arroz e salada de alface^{1,6,12}
Vegetariana Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura e brócolos)
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
830	198	7,7	2,9	23,1	0,8	8,6	0,8
721	171	4,5	0,7	28,5	1,6	3,1	0,2
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}
Prato Filete de cavala sobre macarronete salteado, em molho de tomate, oregãos cenoura e feijão-verde^{1,3,4,7,12,14}
Vegetariana Grão estufado com legumes (couve lombarda, cenoura, feijão verde e curgete) e macarronete^{1,3}
Sobremesa Madalena^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
862	206	8,7	2,1	17,8	1,1	13,1	0,5
965	229	4,3	0,7	35,8	2,4	8,4	0,2
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}
Prato Bifinhos de porco com cogumelos, arroz e salada de alface e couve roxa
Vegetariana Tofu grelhado com arroz e salada de alface e couve roxa^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
223	53	2,0	0,3	6,9	0,9	1,4	0,2
730	174	5,0	1,1	19,5	0,3	12,2	0,4
889	211	6,1	1,3	28,7	0,4	9,0	0,5
125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0



Feliz Ano Novo!!!

A passagem de Ano Novo é o fim de um ciclo, início de outro. É um momento sempre cheio de promessas. E os rituais alimentam os sonhos e dão vida às celebrações. No mundo inteiro o Ano Novo começa entre fogos de artifício, apitos e gritos de alegria.

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

