



# Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES  
Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1011	241	7,7	1,2	33,5	2,0	8,3	1,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes no forno <sup>6</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <sup>3,4,12</sup>	469	111	1,8	0,3	15,6	1,1	7,4	0,5
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
<b>Quarta</b>									
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 <sup>1,3</sup>	731	173	2,2	0,5	21,3	0,9	16,4	0,4
Vegetariana	Cuscuz de legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) <sup>1,6</sup>	708	169	7,4	1,5	13,9	0,7	9,9	0,3
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,7	0,3
Prato	Almofadinhas de atum com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa cotovelos guisada com carne, ervilhas e cenoura <sup>1,3</sup>	865	206	8,3	2,7	18,6	0,7	13,1	0,2
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (Alho-francês, milho, cenoura, ervilhas e brócolos) e molho de tomate <sup>1,6,8,12</sup>	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



#### Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacífico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

