



MUNICÍPIO DE CINFÃES  
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete de cenoura <sup>1,3,6,12</sup>	825	197	7,3	3,0	22,3	1,6	9,8	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e amêndoa) <sup>1,3</sup>	844	200	3,5	0,6	35,6	2,8	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de ervilhas e cenoura <sup>4</sup>	654	155	3,7	0,5	19,5	0,8	10,3	0,6
Vegetariana	Pataniscas de legumes ( milho, cenoura e pimento verde) no forno com arroz de ervilhas <sup>1</sup>	1007	239	4,7	0,7	42,2	0,8	5,5	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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à Lavrador (porco, feijão vermelho, macarrão) com cenoura e repolho <sup>1,3,6,7</sup>	948	226	9,5	2,5	21,1	1,3	12,9	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e macarronete <sup>1,3,7,14</sup>	953	227	3,7	0,5	36,5	1,6	10,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	218	52	1,8	0,3	6,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com peixe (cavala) cenoura e milho <sup>4,7</sup>	1038	248	13,7	3,1	19,5	0,5	11,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com milho, cenoura e lentilhas <sup>7</sup>	830	197	4,5	1,1	32,6	1,0	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
Prato	Rojões com batata frita aos cubos e alface <sup>5,6</sup>	842	203	14,2	2,6	9,8	0,0	8,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com ervilhas, cenoura e feijão verde <sup>6</sup>	566	134	1,3	0,2	17,7	1,3	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



#### Arroz

O arroz é uma importante fonte de hidratos de carbono complexos, mais propriamente de amido. Além disso, é rico em proteínas, sendo considerado o cereal com maior qualidade proteica: contém oito aminoácidos essenciais. Não tem glúten, o que faz dele uma excelente opção para as pessoas com doença celíaca (patologia autoimune que afeta os intestinos).



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 inofensivos.

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