



# Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES  
Semana de 4 a 8 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 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	Croquetes com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1260	301	15,9	3,4	32,5	1,3	6,4	0,7
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz <sup>1,6</sup>	970	230	4,3	0,6	37,0	0,7	8,7	0,4
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	221	53	1,9	0,3	6,5	0,5	1,6	0,3
Prato	Salada de feijão-frade com batata, ovo, atum salada de alface e couve roxa <sup>3,4</sup>	989	235	9,0	1,6	18,7	1,2	18,3	1,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cenoura e feijão-verde <sup>12</sup>	608	144	2,3	0,4	23,0	1,9	6,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	40	1,8	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>1,3,6,12</sup>	673	160	5,8	1,6	15,6	1,5	10,7	0,3
Vegetariana	Cuscuz de legumes (cenoura, tomate, macedónia, couve flor e grão de bico) <sup>1,6</sup>	704	167	4,1	0,6	23,8	2,4	6,6	0,3
Sobremesa	fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Filetes panados no forno com arroz colorido (macedónia de legumes) <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	737	175	4,1	0,6	22,9	2,2	10,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz colorido (ervilhas, cenoura, feijão verde e curgete) <sup>6,8</sup>	1168	277	2,5	0,3	36,8	3,6	23,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</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	Pá de porco assada com esparguete de cenoura e salada de alface <sup>1,3</sup>	947	226	9,9	2,9	19,8	1,0	13,8	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete <sup>6</sup>	1388	328	2,6	0,4	45,9	0,1	26,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



#### Alface

Trata-se da hortaliça mais utilizada nas nossas saladas. Os seus tipos distinguem-se pela forma e coloração. Destacam-se a alface francesa ou bola-de-manteiga, a repolhuda ou tipo iceberg e a batavia (ou frisada). É rica em vitaminas, sobretudo A, e sais minerais, como o potássio, cálcio e ferro. De fácil digestão, é muito refrescante e diurética.

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

