



# Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES  
Semana de 4 a 8 de março de 2019  
Almoço

## Segunda

Sopa  
Prato  
Vegetariana  
Sobremesa



## Terça

Sopa  
Prato  
Vegetariana  
Sobremesa



## Quarta

Sopa  
Prato  
Vegetariana  
Sobremesa

## Quinta

Sopa Sopa primavera  
Prato Estufadinho de carne com cenoura e esparguete<sup>1,3</sup>  
Vegetariana Estufado de legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) com esparguete<sup>1,3</sup>  
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
203	48	1,1	0,2	7,6	1,1	1,4	0,1
858	205	8,8	2,8	18,2	1,3	12,4	0,2
576	137	3,0	0,5	21,8	1,7	4,4	0,6
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

## Sexta

Sopa Creme de couve coração  
Prato Paloco à Brás com salada de alface<sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>  
Vegetariana Gratinado com batata, legumes e tofu<sup>1,6,7</sup>  
Sobremesa Fruta da época<sup>1,3,5,6</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
962	231	14,2	3,8	13,1	0,5	12,0	1,4
456	110	7,0	1,8	3,0	1,1	7,7	0,4
919	221	15,3	1,9	17,9	0,8	3,2	0,2



### É Carnaval!

O Carnaval de Torres Vedras arrega-se de ser o mais português dos carnavais. Matrafonas, Zés Pereiras e cabeçudos desfilam pelas ruas. As referências à existência do Carnaval vêm do tempo de D. Sebastião, numa alusão a uns jovens que pregavam partidas com um galo.

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

