



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 11 a 15 de março de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete de cenoura ^{1,3,6,12}	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) ^{1,3}	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Almofadinhas de Atum c/arroz de ervilhas e cenoura ⁴	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 ¹	1007	239	4,7	0,7	42,2	0,8	5,5	0,3
Sobremesa	Madalena ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3,6,7}	948	226	9,5	2,5	21,1	1,3	12,9	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e macarronete ^{1,3,7,14}	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade ^{1,3,5,6,7,8,12}	218	52	1,8	0,3	6,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Rojões com batata frita aos cubos e alface ^{5,6}	842	203	14,2	2,6	9,8	0,0	8,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com ervilhas, cenoura e feijão verde ⁶	566	134	1,3	0,2	17,7	1,3	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
Prato	Empadão de arroz com peixe (cavala) cenoura e milho ^{4,6,7}	964	230	8,9	1,9	26,1	0,6	10,9	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz com milho, cenoura e lentilhas ⁷	830	197	4,5	1,1	32,6	1,0	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.



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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas