



# Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES  
Semana de 18 a 22 de março de 2019  
Almoço

## Segunda

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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   | Fruta da época   | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

## Terça

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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                           | 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     |

## Quarta

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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   | Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 442     | 104       | 0,0      | 0,0         | 23,4   | 23,3       | 2,5       | 0,9     |

## Quinta

|             |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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       | Pá de porco assada com Macarronete 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  | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

## Sexta

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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       | 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   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |



### Atum

O atum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O atum é rico em proteínas (cerca de 25 por cento da sua composição). Cada cem gramas de peixe cobrem cerca de metade das nossas necessidades diárias de proteínas.



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