



# Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES  
Semana de 25 a 29 de março de 2019  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada e alface <sup>1,3</sup>	956	228	9,5	3,0	22,5	1,1	12,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1242	293	3,6	0,5	39,8	1,6	24,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	51	1,7	0,3	6,8	1,0	1,5	0,2
Prato	salada de Peixe c/ batata, ovo e Macedónia. Salada de batata vegetariana (nabo, abóbora, milho, Vegetariana feijão catarino, pimento verde e batata) com molho bechamel <sup>1,5,6,7</sup>	602	143	7,1	1,4	12,4	0,8	6,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
Prato	Almôndegas estufadas com arroz de legumes <sup>1,6,12</sup>	792	189	7,3	2,7	22,2	1,1	8,1	0,6
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura e brócolos)	721	171	4,5	0,7	28,5	1,6	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Bifinhos de porco com cogumelos, arroz e salada de alface	730	174	5,0	1,1	19,5	0,3	12,2	0,4
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz e salada de alface e couve roxa <sup>1,6</sup>	889	211	6,1	1,3	28,7	0,4	9,0	0,5
Sobremesa	Madalena <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	223	53	2,0	0,3	6,9	0,9	1,4	0,2
Prato	Filete de cavala sobre macarronete salteado, em molho de tomate, oregãos cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4,7,12,14</sup>	862	206	8,7	2,1	17,8	1,3	13,1	0,5
Vegetariana	Grão estufado com legumes (couve lombardo, cenoura, feijão verde e curgete) e macarronete <sup>1,3</sup>	564	134	2,8	0,5	21,4	2,2	3,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0



### Couves

As couves são hortaliças originárias da Europa e crescem, de forma espontânea, em algumas ilhas do Mediterrâneo. As mais frequentes em Portugal são a couve-tronchuda ou portuguesa, a couve-galega, o lombardo, o repolho (incluindo o coração-de-boij), a couve-roxa, a couve-de-bruxelas, os brócolos, a couve-flor e a couve-rábano. As couves têm um baixo valor energético, cerca de 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. São ricas em vitaminas B e C e em sais minerais.

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

