



Ementa

MUNICÍPIO DE CINFÃES
Semana de 1 a 5 de abril de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,9	0,3	4,9	0,4	0,6	0,3
Prato	Massa espiral com atum cenoura e milho ^{1,4}	1003	237	6,0	1,1	30,5	1,9	15,2	1,0
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e massa espiral ^{1,3,6}	1092	259	3,2	0,5	33,2	1,4	21,0	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,9	1,5	0,2
Prato	Estufadinho de Frango C/Legumes e arroz	475	113	4,2	0,8	0,4	0,3	18,1	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes (repolho, brócolos e cenoura) ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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	Saladinha de peixe com batata, ovo raspado e macedônia de legumes ^{3,4}	375	89	1,8	0,4	10,1	0,2	7,4	0,2
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas, milho e seitan ^{1,5,6,7}	615	146	2,7	0,9	18,4	1,6	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com cenoura ripada ^{1,3}	211	50	0,4	0,1	6,5	0,4	4,4	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, cenoura, repolho) ^{1,3,7,14}	825	196	6,0	1,5	20,4	1,3	14,0	0,2
Vegetariana	Massa guisada com grão de bico, macarrão, cenoura e repolho ¹	732	173	2,7	0,5	29,5	2,4	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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	Arroz de peixe (cavala) com cenoura e feijão-verde ^{4,6}	838	200	8,7	0,9	18,6	0,7	11,4	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com cenoura, feijão-verde e arroz ^{1,6}	782	187	6,6	1,3	23,4	0,8	7,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Frutas

Os frutos comestíveis das diversas espécies de plantas e árvores têm a designação de "fruta". Formados a partir da flor, têm em comum o facto de serem ricos em fibras alimentares, água e vitaminas, mas pobres em proteínas e gorduras. Geralmente, contêm açúcares e devido ao seu sabor doce, costumam consumir-se no final das refeições. Em regra, são uma fonte privilegiada de ácido ascórbico, sais minerais e celulose. Alguns frutos coloridos contêm uma elevada concentração de caroteno e são a principal fonte desta provitamina na nossa alimentação.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas