

MUNICÍPIO DE ARRUDA  
Semana 1  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa saloia	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de lombardo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	825	196	4,6	0,6	30,4	1,9	7,0	0,6
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	2,1	0,8	0,1
Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros <sup>1,5,6</sup>	374	89	2,3	0,3	13,1	1,4	2,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	243	58	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa feijão verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Rancho (porco, frango, grão, massa e c.lombardo) <sup>1,3</sup>	728	173	5,1	1,3	17,9	1,7	11,9	0,2
Salada	Alface, pepino e cenoura	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	831	197	3,3	0,5	30,6	2,9	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	236	56	0,4	0,1	11,2	11,2	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	161	38	1,6	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Salada de salmão com batata, cenoura e feijão verde <sup>4</sup>	605	145	8,8	1,6	8,7	1,3	7,1	0,2
Salada	Couve roxa, beterraba e tomate	106	25	0,1	0,0	3,6	1,8	1,2	0,1
Vegetariana	Salada de legumes	429	102	1,2	0,1	17,6	1,4	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês com courgette	142	34	1,1	0,2	4,4	1,1	1,0	0,1
Prato	Vitela estufada com cenoura, feijão verde e esparguete <sup>1,3</sup>	874	208	9,2	3,2	17,8	1,5	12,9	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	238	56	1,6	0,0	5,0	1,4	4,8	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de legumes <sup>1,3</sup>	506	120	1,9	0,3	21,1	2,4	3,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	348	83	1,9	0,2	11,3	1,2	3,7	0,2
Prato	Bacalhau c/ natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	779	187	10,3	4,6	9,7	0,6	13,2	2,6
Salada	Cenoura, pepino e tomate	95	23	0,5	0,1	2,8	1,1	1,2	0,0
Vegetariana	Legumes à brás <sup>3,5,6</sup>	829	199	13,2	5,0	13,7	0,8	5,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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