

MUNICÍPIO DE ARRUDA
Semana 1
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa saloia	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de lombardo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	867	206	4,8	0,6	32,1	1,8	7,3	0,6
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros ¹	332	78	1,0	0,1	13,9	1,7	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Rancho (porco e frango, grão, massa e c.lombardo) ^{1,3}	864	205	6,2	1,6	21,2	1,5	14,1	0,3
Salada	Alface, pepino e cenoura	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,3,6}	447	106	1,9	0,3	14,8	1,8	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Salada de salmão com batata, cenoura, feijão verde ⁴	571	137	8,2	1,5	8,3	1,3	6,7	0,2
Salada	Couve roxa, beterraba e tomate	105	25	0,1	0,0	3,6	3,4	1,2	0,1
Vegetariana	Salada de legumes	809	192	2,0	0,2	35,3	1,4	7,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época / gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3}	747	178	8,8	3,1	12,3	1,6	11,9	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	245	58	1,7	0,0	5,1	1,3	5,0	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de legumes ^{1,3,6}	495	117	1,7	0,3	19,3	2,1	5,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	348	83	1,9	0,2	11,3	1,2	3,7	0,2
Prato	Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7}	803	193	10,7	4,7	9,9	0,4	13,6	2,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate	95	22	0,3	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1
Vegetariana	Legumes à brás ^{3,5,6}	733	176	11,6	4,4	12,2	1,2	4,4	0,4
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, 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