

MUNICÍPIO DE ARRUDA
Semana 3
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	159	38	1,2	0,2	5,3	1,0	0,9	0,1
Prato	Salada de pescada com ovo cozido (ervilha, milho, cenoura e f.verde) ^{3,4}	350	83	2,1	0,3	8,3	1,2	7,1	0,2
Salada	Juliana em repolho, tomate e cenoura	104	25	0,2	0,0	3,2	3,0	1,4	0,1
Vegetariana	Salada russa vegetariana	285	68	0,9	0,1	11,4	1,5	2,3	0,1
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 couve branca com cenoura ripada	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Strogonoff misto (vaca e porco) com arroz de legumes e cenoura e feijão verde estufados ^{1,7}	592	141	5,7	1,8	12,6	1,3	9,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	92	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos ^{1,5,6,7}	842	200	5,3	1,2	33,1	0,7	4,4	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 brócolos	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Posta de maruca estufada com batata corada ⁴	362	86	1,0	0,1	11,5	0,9	7,2	0,2
Salada	Cenoura e ervilhas salteadas	205	49	0,3	0,1	5,9	2,6	3,2	0,1
Vegetariana	Legumes gratinados com massa ^{1,3,5,6,7,8,11}	543	129	3,3	1,1	18,3	1,8	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época / arroz doce / gelado ⁷	817	192	1,0	0,5	42,0	20,7	3,6	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Perna de peru estufada com fusilli e legumes ^{1,3}	593	141	5,5	1,5	11,4	1,4	10,8	0,3
Salada	Pepino, beterraba, tomate	91	21	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Ervilhas escalfadas com soja ⁶	943	223	1,9	0,3	31,2	0,7	18,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	168	40	0,2	0,0	7,5	7,5	0,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lavrador	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Lombos de pescada no forno com molho de tomate com arroz de feijão ^{2,4}	667	158	2,3	0,3	21,1	0,4	13,1	0,4
Salada	Couve roxa, milho e tomate	213	50	1,3	0,0	5,2	2,3	3,8	0,0
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,3,5,6}	530	126	5,2	0,9	15,1	1,9	3,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	168	40	0,2	0,0	7,5	7,5	0,9	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