

MUNICÍPIO DE ARRUDA  
Semana 3  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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) <sup>3,4</sup>	383	91	2,7	0,5	8,0	0,9	7,9	0,2
Salada	Juliana de repolho, pimento e cenoura	112	27	0,3	0,1	3,6	3,4	1,2	0,1
Vegetariana	Salada russa vegetariana	334	79	1,1	0,2	13,5	1,8	2,6	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 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 massa fusilli e cenoura e f.verde estufados <sup>1,3,7</sup>	641	153	7,8	2,8	10,1	1,4	10,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e cenoura	92	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos <sup>5,6,7</sup>	1144	273	10,9	2,7	38,8	0,6	3,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
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 <sup>4</sup>	364	86	1,1	0,1	11,5	0,9	7,2	0,2
Salada	Cenoura e ervilhas salteadas	330	79	3,9	0,6	5,7	2,5	3,1	0,3
Vegetariana	Legumes gratinados com massa <sup>1,3,5,6,8,11</sup>	616	148	3,5	1,1	22,6	2,1	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época / arroz doce / gelado <sup>1,3,7,8,12</sup>	760	179	1,1	0,6	38,0	18,8	4,1	0,1
<b>Quinta</b>									
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 arroz de legumes	684	162	5,6	1,6	15,7	0,7	11,8	0,3
Salada	Pepino, beterraba e tomate	91	21	0,3	0,1	3,0	1,2	1,0	0,1
Vegetariana	Ervilhas escalfadas com soja <sup>6</sup>	899	213	1,5	0,2	29,3	1,1	16,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa lavrador	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Lombos de pescada no forno c/ molho de tomate com arroz de feijão <sup>2,4</sup>	617	146	2,2	0,3	19,4	0,2	11,9	0,3
Salada	Couve roxa, milho e tomate	209	49	1,3	0,0	5,1	1,0	3,7	0,0
Vegetariana	Crepes de legumes <sup>1,3</sup>	371	88	2,7	0,3	11,8	2,1	2,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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