

MUNICÍPIO DE ARRUDA
Semana 4
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	Almôndegas com massa espiral ^{1,3,6,12}	733	175	7,3	3,3	17,0	1,9	9,7	0,8
Salada	Alface, pepino e cenoura	69	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Empadão de legumes ⁶	264	64	1,0	0,1	10,9	1,6	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	243	58	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa minestrone	150	36	1,1	0,2	5,2	1,3	0,9	0,1
Prato	Medalhões de pescada c/ molho de tomate e arroz de lombardo ^{2,4}	514	121	2,0	0,3	15,3	0,4	10,1	0,3
Salada	Alface, cenoura e milho	229	54	1,5	0,0	5,2	1,8	4,2	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1135	268	2,8	0,4	39,1	1,2	20,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão branco com espinafres	327	78	1,4	0,2	10,2	1,2	4,0	0,2
Prato	Carne porco assada fatiada com batata corada	523	124	5,4	1,7	10,2	1,0	8,2	0,2
Salada	Tomate, cenoura e couve juliana	103	24	0,2	0,0	3,3	1,8	1,3	0,1
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	295	148	9,0	3,9	10,7	1,2	4,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada à gomes de sá c/ ovo cozido ^{3,4}	403	95	2,5	0,5	9,4	0,8	8,4	0,3
Salada	Couve roxa, alface e pepino	95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	1,7	0,0
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, curgete, brócolos, lentilhas) ^{1,3,5,6,8,11}	616	148	3,5	1,1	22,6	2,1	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época / gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ralada	183	44	1,2	0,2	5,5	1,3	1,6	0,1
Prato	Bife de frango com massa esparguete ^{1,3}	752	178	2,6	0,5	20,8	1,0	17,1	0,3
Salada	Tomate, couve roxa e milho	209	49	1,3	0,0	5,1	1,0	3,7	0,0
Vegetariana	Estufado de legumes com soja fina e massa ^{1,3,6}	897	212	2,1	0,3	30,2	2,0	16,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	243	58	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	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