

MUNICÍPIO DE ARRUDA  
Semana 2  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas c/ nabiças <sup>1,6,8,11</sup>	268	63	1,4	0,2	9,3	1,0	2,9	0,1
Prato	Hambúrguer no forno com molho tomate e esparguete <sup>1,3,6</sup>	842	200	5,5	0,3	23,7	1,1	13,4	0,1
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	103	24	0,0	0,0	3,4	3,0	1,4	0,1
Vegetariana	Salada de arroz e feijão	809	192	2,0	0,2	35,3	1,4	7,2	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	Creme legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Lombos fogueiro estufados com batata corada, brócolos e cenoura cozidos <sup>4</sup>	296	70	0,9	0,1	7,8	1,1	6,7	0,3
Salada	Nabo, cenoura e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	3,6	0,7	0,1
Vegetariana	Feijoada de legumes	741	176	1,9	0,2	32,1	1,2	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época / arroz doce <sup>7</sup>	817	192	1,0	0,5	42,0	20,7	3,6	0,1

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa da horta	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	825	196	4,9	1,3	24,0	0,2	13,6	0,3
Salada	Cenoura, milho e couve roxa	233	55	1,4	0,0	5,7	2,4	4,1	0,1
Vegetariana	Empadão de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	422	100	2,1	0,6	15,7	2,2	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ feijão	340	81	1,5	0,2	12,1	0,8	4,3	0,2
Prato	Massada de perca com cenoura e feijão verde <sup>1,3,4</sup>	483	114	2,1	0,3	12,8	1,2	10,2	0,3
Salada	Alface, tomate e pimento	93	22	0,4	0,0	2,7	2,6	1,2	0,0
Vegetariana	Massa siciliana <sup>1,3,7</sup>	693	165	6,2	3,2	19,4	2,5	6,5	0,4
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 juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Coxas de frango assadas com arroz de ervilhas e milho	693	164	3,1	0,5	20,3	0,4	13,1	0,3
Salada	Ratatouille (nabo, cenoura, milho, talo brócolos, macedónia salteados)	261	62	2,8	0,3	4,8	1,0	3,4	0,3
Vegetariana	Legumes estufados	178	43	2,1	0,3	2,6	2,2	2,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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