

MUNICÍPIO DE ARRUDA

Semana 5

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme abóbora c/ couve flor	151	36	1,1	0,2	5,1	1,3	1,2	0,1
Prato	Calamares (argolas de pota) no forno c/ arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	931	222	8,7	1,1	28,9	1,0	5,8	1,2
Salada	Juliana de repolho, tomate e cenoura	95	22	0,3	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz branco ^{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

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	Ensapado de frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	693	164	2,9	0,5	21,5	1,6	12,2	0,5
Salada	Nabo, pepino e cenoura	94	22	0,3	0,1	3,2	3,0	0,8	0,1
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	316	75	1,9	0,4	10,3	1,8	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	168	40	0,2	0,0	7,5	7,5	0,9	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas (e cenoura ralada) ^{1,4,5,6,7}	803	193	10,7	4,7	9,9	0,4	13,6	2,7
Salada	Alface, pepino, beterraba	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Bolinhas de grão de bico com arroz de legumes ^{1,3}	1236	293	4,5	0,7	48,8	1,6	11,0	0,3
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

Quinta

		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	Carne porco à alentejana com batata corada ^{5,6,14}	673	161	9,5	2,3	8,9	0,7	9,5	0,2
Salada	Cenoura, nabo e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	3,6	0,7	0,1
Vegetariana	Courgette recheada com legumes ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	274	65	2,7	0,9	6,5	1,7	2,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	200	47	0,3	0,0	9,2	9,2	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ nabiças	364	86	1,9	0,2	12,1	1,4	3,7	0,1
Prato	Empadão de pescada com arroz, f.verde e cenoura ⁴	510	121	1,9	0,3	15,7	1,1	9,6	0,3
Salada	Alface, beterraba e milho	251	59	1,8	0,0	5,1	1,1	5,1	0,0
Vegetariana	Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	422	100	2,1	0,6	15,7	2,2	3,5	0,5
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