

MUNICÍPIO DE ARRUDA

Semana 6

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	Chilli com arroz de feijão ⁶	1084	259	9,3	3,1	26,7	0,2	16,8	0,2
Salada	Alface, cenoura e ervilhas	175	42	0,3	0,0	4,8	2,2	2,9	0,1
Vegetariana	Esparguete, natas e cogumelos ^{1,3,7}	815	193	5,3	1,8	29,7	1,7	5,8	0,3
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 juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Massada de perca ^{1,2,3,4,6}	568	134	2,6	0,4	15,1	0,8	12,0	0,4
Salada	Alface, pepino, couve roxa	93	22	0,3	0,1	2,3	2,0	1,7	0,0
Vegetariana	Assado de beringela com requeijão e arroz ⁷	750	178	5,3	2,2	25,6	0,9	6,2	0,4
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Frango assado com espirais ^{1,3}	814	192	3,6	0,7	24,7	1,2	14,7	0,3
Salada	Alface, beterraba, milho	251	59	1,8	0,0	5,1	1,1	5,1	0,0
Vegetariana	Tomates recheados ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	623	147	2,6	0,9	26,2	1,5	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	168	40	0,2	0,0	7,5	7,5	0,9	0,0

Quinta

		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	Pescada à gomes sá com ovo cozido ^{3,4}	400	95	2,2	0,4	10,7	0,8	7,6	0,2
Salada	Alface, tomate, pimento	93	22	0,4	0,0	2,7	2,6	1,2	0,0
Vegetariana	Salada russa de legumes	285	68	0,9	0,1	11,4	1,5	2,3	0,1
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 feijão encarnado com repolho	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Arroz de carnes (tipo valenciana)	797	190	8,3	2,8	15,9	0,8	12,0	0,3
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	Risotto com feijão e cogumelos	924	219	2,5	0,3	39,9	0,3	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,4	0,1	11,4	11,4	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, 13Tremço, 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