

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	Creme abóbora c/ couve-flor	151	36	1,1	0,2	5,1	1,3	1,2	0,1
Prato	Empadão de atum com arroz, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	497	118	1,8	0,3	15,4	1,2	9,3	0,3
Salada	Juliana de repolho, tomate e cenoura	103	24	0,2	0,0	3,3	1,8	1,3	0,1
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz branco <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

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	Ensopado de frango c/ esparguete 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	365	87	1,6	0,3	8,8	1,0	8,7	0,2
Salada	Nabo, pepino e cenoura	94	22	0,3	0,1	3,2	3,0	0,8	0,1
Vegetariana	Tortilha de legumes <sup>3</sup>	322	77	2,0	0,1	10,4	1,4	3,1	0,1
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	Sopa agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Bacalhau com natas (e cenoura ralada) 1,4,5,6,7	779	187	10,3	4,6	9,7	0,6	13,2	2,6
Salada	Alface, beterraba e pepino	80	19	0,3	0,1	2,0	1,9	1,4	0,1
Vegetariana	Bolinhos de grão-de-bico com arroz de legumes <sup>1,5,6</sup>	1185	282	7,4	0,9	42,5	1,8	8,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época / gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	Feijoada de carnes (feijão vermelho, porco, frango, couve coração, cenoura) com arroz branco	649	155	5,2	1,1	16,0	1,7	9,6	0,2
Salada	Cenoura, nabo e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	1,9	0,7	0,1
Vegetariana	Ervilhas guisadas com massa farfalhe 1,3,6,7,8,11,12,13	224	53	1,5	0,3	6,9	2,1	2,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	200	48	0,3	0,0	9,1	9,1	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	Calamares no forno c/ arroz de cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	917	219	8,5	1,1	28,9	1,2	5,2	1,3
Salada	Alface, beterraba e milho	93	22	0,3	0,0	2,4	2,3	1,5	0,1
Vegetariana	Grão estufado com alho francês, arroz de cenoura <sup>6</sup>	264	64	1,0	0,1	10,9	1,6	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	200	48	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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