

MUNICÍPIO DE ARRUDA  
Semana 3  
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>	841	200	5,5	0,3	23,7	1,1	13,4	0,2
Salada	Alface, couve roxa e cenoura	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Vegetariana	Salada de arroz e feijão	1074	255	2,9	0,3	47,3	0,0	9,2	0,3
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	Creme legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
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	Nabo, cenoura e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	1,9	0,7	0,1
Vegetariana	Feijoada de legumes	809	192	2,0	0,2	35,3	1,4	7,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época / arroz doce <sup>1,3,7,8,12</sup>	760	179	1,1	0,6	38,0	18,8	4,1	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	Carne porco assada fatiada com arroz de legumes	523	124	5,4	1,7	10,2	1,0	8,2	0,2
Salada	Cenoura, milho e couve roxa	228	54	1,3	0,0	5,6	2,4	4,0	0,1
Vegetariana	Empadão de legumes <sup>6</sup>	264	64	1,0	0,1	10,9	1,6	2,1	0,1
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	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	Alface, tomate e pimento	93	22	0,4	0,0	2,7	0,9	1,2	0,0
Vegetariana	Massa siciliana (fettuccine, tomate aos cubos, curgete, queijo ralado) <sup>1,3</sup>	1039	247	4,3	0,6	39,6	3,8	9,3	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 de brócolos, macedónia salteados)	253	60	2,8	0,3	4,5	0,9	3,2	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, lentilhas, feijão verde, cenoura, tomate)	148	35	1,7	0,3	2,2	1,9	1,9	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., 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