

MUNICÍPIO DE ARRUDA
Semana 5
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa primavera	159	38	1,2	0,2	5,3	1,0	0,9	0,1
Prato	Chili c/ arroz e feijão ¹²	1082	258	10,0	3,4	25,4	0,2	16,5	0,3
Salada	Alface, cenoura e ervilhas	175	42	0,3	0,0	4,8	2,2	2,9	0,1
Vegetariana	Chili de feijão vermelho (feijão vermelho, tomate, pimento, milho, cebola, alho e coentros) ^{1,10,12}	849	201	3,1	0,4	31,6	2,0	8,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	243	58	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	0,0
Terça									
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}	631	149	2,5	0,3	19,4	0,4	11,6	0,4
Salada	Alface, pepino e couve roxa	95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	1,7	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ alho francês e arroz de cenoura	582	138	2,7	1,0	23,0	1,7	4,4	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									
Sopa	Creme de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Tiras de peru estufadas com cogumelos e tomate com esparguete ^{1,3}	341	81	3,1	0,5	2,6	0,6	10,0	0,3
Salada	Beterraba, milho e alface	251	59	1,8	0,0	5,1	1,1	5,1	0,0
Vegetariana	ervilhas estufadas com brócolos, couve flor tomate com esparguete ^{1,3,6,8,11}	625	149	6,6	1,0	14,6	1,5	6,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa brócolos	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz de ervilhas ⁴	419	100	2,4	0,3	10,3	1,1	8,1	1,4
Salada	Alface, tomate e pimento	93	22	0,4	0,0	2,7	0,9	1,2	0,0
Vegetariana	Salada russa de legumes	429	102	1,2	0,1	17,6	1,4	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
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)	745	178	7,7	2,6	14,9	0,9	11,2	0,2
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	2,1	0,8	0,1
Vegetariana	Risoto com feijão e cogumelos	784	186	2,1	0,2	33,7	0,3	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	243	58	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	0,0

MUNICÍPIO DE ARRUDA

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, 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