

MUNICÍPIO DE ARRUDA  
Semana 1  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa saloia	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Almôndegas com massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	733	175	7,3	3,3	17,0	1,9	9,7	0,8
Salada	Alface, pepino e cenoura	69	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Chili vegetariano(feijão cogumelos, pimentos milho e cenoura)	264	64	1,0	0,1	10,9	1,6	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	243	58	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa minestrone	150	36	1,1	0,2	5,2	1,3	0,9	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá c/ ovo cozido <sup>3,4</sup>	403	95	2,5	0,5	9,4	0,8	8,4	0,3
Salada	Alface, cenoura e milho	229	54	1,5	0,0	5,2	1,8	4,2	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1135	268	2,8	0,4	39,1	1,2	20,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,3	0,1	7,1	7,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de feijão frade com espinafres	327	78	1,4	0,2	10,2	1,2	4,0	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	825	196	4,9	1,3	24,0	0,2	13,6	0,3
Salada	Tomate, cenoura e couve juliana	103	24	0,2	0,0	3,3	1,8	1,3	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com alho francês, arroz de cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	520	125	2,9	0,4	18,7	1,4	4,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Badejo assado com ervas aromáticas e arroz de cenoura <sup>4</sup>	552	132	3,1	0,4	13,0	0,8	11,4	0,3
Salada	Couve roxa, alface e pepino	95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	1,7	0,0
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, curgete, brócolos, lentilhas) <sup>1,3,5,6,8,11</sup>	616	148	3,5	1,1	22,6	2,1	5,6	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ralada	183	44	1,2	0,2	5,5	1,3	1,6	0,1
Prato	Bife de frango com massa esparguete <sup>1,3</sup>	752	178	2,6	0,5	20,8	1,0	17,1	0,3
Salada	Tomate, couve roxa e milho	209	49	1,3	0,0	5,1	1,0	3,7	0,0
Vegetariana	Estufado de legumes com soja fina e massa <sup>1,3,6</sup>	897	212	2,1	0,3	30,2	2,0	16,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	243	58	0,4	0,1	11,7	11,7	0,5	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, 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