

EBS MADALENA
EMENTA – Almoço₄
Semana 4



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alface	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
Prato	Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate) ^{1,3,4,7}	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilhas com milho, ervilhas e molho de tomate ¹	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Tiras de frango estufadas com cogumelos + puré de batata ^{1,3,7,9,10,12}	2521	603	26	9.9	30	46	2.9	21
Prato Vegetariano	Soja estufada com cogumelos + puré de batata ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12}	2011	481	27	6.8	26	24	1.0	11
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Bifes de porco estufados em molho de tomate + arroz de legumes ^{1,10,12}	1313	317	14	3	14	33	0.4	3.1
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz de legumes ¹²	1347	322	8.2	1.2	46	11	1.4	8.0
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
Prato	Frango estufado com ervilhas + massa com legumes ^{1,3,6,12}	1660	397	20	3.7	29	24	1.3	18
Prato Vegetariano	Cuscuz com legumes salteados + feijão preto ¹	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ^{3/} Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Filetes de peixe panados + salada-russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{1,3,4,7,14}	1163	278	8.4	1.0	38	11	0.9	3.2
Prato Vegetariano	Curgete assada recheada com legumes + batata cozida ^{1,3,6,7,8,11}	1255	300	11	2.8	29	14	1.0	7.9
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

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, ¹³Tremoço, 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 inofensivos. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.