



CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA
RESTAURANTE

Semana de 31 de agosto a 4 de setembro de 2020

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,8	0,3	5,8	0,7	1,1	0,3
Prato	Bolonesa de atum com salada de cenoura raspada ^{1,3,4}	824	196	6,8	1,0	22,6	1,8	10,5	0,8
Vegetariana	Soja estufada com legumes com batata cozida ⁶	592	140	1,4	0,2	18,6	1,1	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Feijoada à Portuguesa	866	206	8,4	2,6	16,9	0,8	13,6	0,2
Vegetariana	Macarronete com feijão e tomate com legumes assados ^{1,3,7,14}	721	171	4,5	0,7	25,1	2,4	6,2	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Massada de peixe (delícias do mar, filete de fogonero e potas) ^{1,2,3,4,6,14}	768	182	3,5	0,5	25,0	0,4	11,7	0,6
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas e cogumelos ^{1,7}	616	148	10,1	3,7	9,9	0,9	3,2	0,7
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Frango assado com arroz branco e salada de alface	792	188	4,9	0,8	22,1	0,3	13,4	0,4
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸	1079	256	8,3	0,9	36,6	0,8	8,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



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, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

CAMARA MUNICIPAL DE AGUEDA RESTAURANTE Semana de 7 a 11 de setembro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Arroz de ervilhas e cenoura enriquecido com Ovo mexidos e cogumelos com alface ^{3,5,6}	732	175	6,7	1,5	19,7	0,6	7,6	0,5
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com massa cotovelinhos ^{1,3}	591	140	2,9	0,5	21,8	1,0	5,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,8	0,3	5,2	0,6	1,3	0,2
Prato	Pescada estufada com batata cozida e legumes salteados ⁴	415	98	2,5	0,4	11,7	1,0	6,8	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Prato	Macarrão com frango, feijão e legumes ^{1,3}	671	159	3,5	0,6	17,4	1,2	13,6	0,2
Vegetariana	Massa Primavera com feijão ¹	1028	244	4,1	0,7	40,2	2,2	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Salada de salmão (salmão, batata, ervilhas, cenoura, milho e ovo) ^{3,4}	568	135	6,4	1,2	11,9	0,9	6,9	0,1
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes	603	143	2,6	0,4	24,2	0,8	4,3	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas com cogumelos,, esparguete e salada de tomate ^{1,3}	646	153	4,0	1,0	16,8	1,2	12,0	0,3
Vegetariana	Cuscuz com legumes ^{1,6}	528	126	3,9	0,6	17,6	2,1	3,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal