CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

Ementa Ocupa-te

Semana de **25** a **29** de **março** de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura	75,8	1,4	0,2	4,9	0,1
	Prato	Atum à Bolonhesa (esparguete) [1,4]	361,2	17,3	1,7	3,0	1,1
	Hortícolas	Salada de Couve-roxa	6,4	0,1	0,0	0,7	0,0
	Sobremesa	Maça/ Tangerina	46,1	0,4	0,1	9,6	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Ervilhas	71,2	1,4	0,2	2,2	0,1
	Prato	Arroz de Pato	325,2	10,6	2,2	2,2	0,4
	Hortícolas	Salada de Tomate	5,9	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Banana/Maça	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Brócolos	68,8	1,4	0,2	2,7	0,1
	Prato	Caldeirada de Pescada[4]	287,8	6,5	1,1	4,9	0,3
	Hortícolas	Cenoura e couve cozida	12,9	0,7	0,1	1,0	0,1
	Sobremesa	Kiwi	38,9	0,3	0,1	7,1	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve coração	66,2	1,2	0,1	3,2	0,1
	Prato	Peru guisado com Milho e Massa espiral[1]	307,6	6,6	1,1	3,4	0,4
	Hortícolas	Couve-flor cozida	12,5	0,5	0,0	0,7	0,1
	Sobremesa	Pera/ Banana	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0
6ª feira	Sopa						
	Prato						
	Hortícolas	Sexta-feira Santa					
	Sobremesa						

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço e [14]Moluscos.
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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.
Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.
Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.
A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.

Cláudia Ferreira | nutricionista (1854N)

CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

Ementa Ocupa-te

Semana de **1** a **5** de **abril** de 2024

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Segunda-feira de Páscoa					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						
3ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	72,5	1,2	0,2	4,4	0,1
	Prato	Massada (massa cotovelo) de Pescada com Milho [1,4]	315,7	7,9	1,2	2,6	0,4
	Hortícolas	Cenoura cozida	8,2	0,1	0,0	1,3	0,1
	Sobremesa	Pera/Tangerina	29,3	0,2	0,0	5,9	0,0
4ª feira	Sopa	Sopa de espinafres	74,8	1,4	0,2	3,9	0,2
	Prato	Frango assado com Arroz de cenoura	313,6	7,0	1,1	1,9	0,3
	Hortícolas	Salada de Tomate	5,9	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Tangerina/ Laranja	25,3	0,1	0,0	5,0	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de Grão-de-bico	67,6	1,5	0,2	1,7	0,1
	Prato	Salada (quente) de Batata, Feijão-verde, Atum e Ovo[3,4]	355,6	19,7	2,3	2,2	1,2
	Hortícolas	Salada de Couve-roxa	6,4	0,1	0,0	0,7	0,0
	Sobremesa	Banana/Maça	46,0	0,2	0,0	8,7	0,0
6ª feira	Sopa	–					
	Prato						
	Hortícolas						
	Sobremesa						

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço e [14]Moluscos.
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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.
Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.
Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.
A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.

Cláudia Ferreira | nutricionista (1854N)