



CCS SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS
Semana de 10 a 16 de Dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Pro (g)
Segunda								
Sopa	Sopa espinafres	209	50	1,5	0,2	7,4	0,9	1,2
Prato	Rissóis de camarão c/ arroz primavera e salada ^{3,4}	669	159	5,1	0,8	16,3	1,1	11,4
Crianças	Rissóis de pescada c/ arroz primavera e salada ^{3,4}	669	159	5,1	0,8	16,3	1,1	11,4
Dieta	Pescada no forno c/ arroz primavera e legumes ^{3,4}	669	159	5,1	0,8	16,3	1,1	11,4
Sobremesa	Frutas	239	57	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6
Terça								
Sopa	Sopa nabiças	214	51	1,5	0,2	7,7	1,0	1,1
Prato	Perú à primavera estufado c/ esparguete ⁷	671	159	3,4	1,1	20,2	0,3	11,4
Crianças	Perú à primavera estufado c/ esparguete ⁷	671	159	3,4	1,1	20,2	0,3	11,4
Dieta	Perú à primavera estufado c/ esparguete ⁷	755	179	2,1	0,4	23,2	0,0	16,3
Sobremesa	Doce ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,5
Quarta								
Sopa	Sopa lombarda	211	50	1,4	0,2	7,6	1,0	1,2
Prato	Meia desfeita de paloco ⁴	387	92	2,0	0,3	9,3	1,0	8,5
Crianças	Meia desfeita de paloco ⁴	387	92	2,0	0,3	9,3	1,0	8,5
Dieta	Meia desfeita de paloco ⁴	387	92	2,0	0,3	9,3	1,0	8,5
Sobremesa	Frutas	239	57	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6
Quinta								
Sopa	Sopa agrião	215	51	1,5	0,2	7,7	0,9	1,1
Prato	Massada de frango c/ ervilhas e cenoura	821	196	7,3	3,3	21,4	1,5	10,7
Crianças	Massada de frango c/ ervilhas e cenoura	821	196	7,3	3,3	21,4	1,5	10,7
Dieta	Frango estufado simples c/ massa e legumes cozidos	821	196	7,3	3,3	21,4	1,5	10,7
Sobremesa	Frutas	239	57	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6
Sexta								
Sopa	Sopa primavera	213	51	1,4	0,2	7,8	0,9	1,1
Prato	Pescada cozida c/batata, legumes e ovo	816	194	6,0	0,8	23,4	0,2	11,4
Crianças	Pescada cozida c/batata, legumes e ovo	816	194	6,0	0,8	23,4	0,2	11,4
Dieta	Pescada cozida c/batata e legumes	367	87	1,4	0,2	9,5	1,0	8,5
Sobremesa	Frutas	239	57	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6
Sábado								
Sopa	Sopa agrião	211	50	1,4	0,2	7,6	1,0	1,2
Prato	Abrótea à espanhola c/batata ^{1,3,6,7,12}	997	239	15,0	3,6	11,6	0,6	13,1
Domingo								
Sopa	Creme de couve-flor	213	51	1,4	0,2	7,8	0,9	1,1
Prato	Jardineira de frango ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	798	190	4,9	0,8	28,0	0,6	7,5

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, 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 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