

Município de Guimarães

Semana de 31 a 4 de abril de 2025



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	almondegas de carne de vaca estufadas com esparguete		23,2	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete	almôndegas de vaca (glúten, soja, sulfitos);	16,3	53,6	2,6	8,5	1,2	0,5	361,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa	esparguete (glúten); pão (glúten)	2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete panado (pescada, glúten); curgete panada (glúten); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	filetes de pescada panados com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)		30,8	35,7	6,1	10,6	1,7	0,8	364,2
	Vegetariana	curgete panada com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)		8,6	35,9	6,4	7,7	1,2	0,5	250,4
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	perna de frango assada com arroz de açafão		39,2	41,4	0,5	18,5	3,0	0,8	493,5
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com arroz de açafão		7,9	48,3	3,8	14,7	2,2	0,5	361,8
	Salada/Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura		1,7	5,4	4,3	0,2	0,0	0,2	29,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); atum; pudim (leite); pão (glúten)	5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	massa de atum com molho de tomate		27,1	15,5	1,5	21,6	2,3	1,3	366,3
	Vegetariana	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	curgete, cenoura e repolho salteada		2,4	5,4	2,5	0,4	0,1	0,1	34,2
	Sobremesa	pudim		4,7	27,5	20,9	4,5	3,5	0,6	168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo		31,6	33,8	2,1	17,1	4,9	0,9	419,1
	Vegetariana	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco		14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 rij, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

