



ACADEMIA MÚSICA VILAR PARAÍSO  
RESTAURANTE  
Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,7	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
Prato	Medalhões de salmão envolvidos em sêmola de milho <sup>4</sup>	618	147	7,6	1,4	12,7	1,2	6,5	0,2
Dieta	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>	374	88	1,1	0,2	11,5	0,7	7,6	0,3
Acompanhamento	Feijão verde salteado	722	175	16,8	2,5	3,1	2,3	1,6	0,7
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e arroz <sup>3,5,6</sup>	816	195	7,3	1,7	22,2	0,3	8,8	0,5
Salada	Salada variadas	102	25	0,3	0,0	2,5	2,3	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	174	42	1,7	0,3	5,4	1,0	0,8	0,2
Prato	Massa fusilli no forno c/ c/ carnes brancas <sup>1,3</sup>	783	185	1,5	0,4	23,2	0,9	19,0	0,4
Dieta	Cozido simples (frango, vaca, legumes, batata, arroz)	585	139	4,0	1,2	15,2	0,9	10,0	0,2
Acompanhamento	Chucrute	610	148	14,0	2,0	3,4	3,0	1,1	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) <sup>1,6,8,11</sup>	638	151	2,8	0,3	21,4	1,8	8,9	0,2
Salada	Salada variadas	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Cebola e alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,2	1,0	0,8	0,2
Prato	Pizza do mar <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	907	216	8,8	3,2	24,2	2,0	9,7	1,1
Dieta	Solha grelhada c/ arroz de cenoura <sup>4</sup>	705	167	2,2	0,4	24,0	0,5	12,3	0,4
Acompanhamento	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	568	134	1,2	0,2	17,5	1,4	11,2	0,1
Salada	Salada variadas	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	201	48	1,7	0,3	6,1	0,7	1,4	0,2
Prato	Feijoada à brasileira <sup>1,3,6,7</sup>	1025	244	11,0	3,3	19,8	0,2	16,1	0,5
Dieta	Perna de peru estufada ao natural c/ arroz de cenoura	651	154	2,8	0,5	16,3	0,4	15,7	0,3
Acompanhamento	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
Vegetariana	Folhado de cogumelos, legumes e queijo <sup>1,3,6,7</sup>	324	218	15,8	6,8	13,2	1,5	5,3	0,9
Salada	Salada variadas	88	21	0,3	0,0	2,4	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	173	41	1,6	0,3	5,4	1,0	0,8	0,2
Prato	Quiche de atum c/ com curgete e e couve-de-bruxelas <sup>1,3,4,6,7</sup>	455	189	12,9	5,4	8,4	1,6	9,0	0,9
Dieta	Bacalhau fresco cozido ao vapor c/ batata cozida e legumes <sup>4</sup>	330	78	0,2	0,0	11,4	1,1	7,0	0,3
Acompanhamento	Couve-de-bruxelas	209	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	0,5
Vegetariana	Caril de grão e cove flor com arroz integral <sup>12</sup>	1008	239	5,5	1,9	36,5	1,9	8,3	0,2
Salada	Salada variadas	90	21	0,2	0,0	2,9	2,9	1,2	0,1
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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 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