

**ACADEMIA MÚSICA VILAR PARAÍSO**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 11 a 15 de março de 2019**  
**Almoço**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	180	43	1,4	0,2	5,4	1,3	1,3	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ massa espiral salteada e ervilhas <sup>1,3,6,12</sup>	834	198	7,5	2,0	21,7	1,4	10,1	0,8
Dieta	Carne de vaca cozida c/ arroz e legumes	978	233	10,8	3,9	19,0	0,5	14,8	0,4
Acompanhamento	Migas de brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
Vegetariana	Favas com ovo mexido em tosta de pão torrado <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	820	195	5,3	1,2	24,4	2,7	11,0	0,7
Salada	Salada variadas	100	24	0,1	0,0	2,8	2,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,5	0,2	5,1	1,0	0,9	0,2
Prato	Empadão de pescada <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	299	71	1,4	0,3	7,7	0,3	6,5	0,3
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	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) <sup>1,3,5,6</sup>	1083	260	15,7	2,1	22,1	0,9	6,2	0,3
Salada	Salada variadas	119	29	0,3	0,1	3,6	3,0	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	Penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,6	0,3	5,3	1,1	0,8	0,2
Prato	Rancho á portuguesa <sup>1,3,7,14</sup>	824	195	5,5	1,4	21,5	1,4	13,7	0,2
Dieta	Arroz de carne e legumes	924	221	10,1	3,6	18,4	0,5	13,6	0,3
Acompanhamento	Juliana de legumes	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	0,9
Vegetariana	Salada camponesa com ovo , cenoura e feijão verde <sup>3</sup>	380	90	0,7	0,2	17,0	1,3	3,1	0,3
Salada	Salada variadas	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,7	0,3	5,0	0,9	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada fritos c/ arroz de cenoura <sup>4,5,6</sup>	919	219	9,2	1,1	23,1	0,5	10,6	0,4
Dieta	Solha grelhada c/ batata cozida <sup>4</sup>	379	89	0,5	0,1	12,5	0,8	8,0	0,3
Acompanhamento	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,4
Vegetariana	Esparguete com queijo e alho francês <sup>1,7</sup>	1055	250	5,7	3,4	37,2	2,7	12,0	0,5
Salada	Salada variadas	175	41	1,1	0,0	4,5	2,7	2,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve-flor e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	41	1,5	0,2	5,2	1,2	1,1	0,2
Prato	Pá de porco assada com laranja	578	138	6,5	1,9	10,7	1,2	8,5	0,2
Dieta	Peru estufado ao natural c/ arroz branco	687	163	3,0	0,5	17,1	0,2	16,7	0,3
Acompanhamento	Chucrute (cenoura e repolho)	610	148	14,0	2,0	3,4	3,0	1,1	0,0
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com lombarda e arroz	654	155	2,2	0,3	23,2	1,2	7,3	0,4
Salada	Salada variadas	195	46	1,0	0,0	4,6	2,4	3,5	0,0
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>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>13</sup>Tremoço, <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