

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



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	1,7	0,3	5,6	0,8	0,6	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1073	256	11,1	3,4	24,9	1,1	13,5	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas c/ arroz de legumes	770	183	4,7	1,2	21,2	0,6	13,5	0,2
Acompanhamento	Salada de beterraba, cenoura e couve em juliana	107	25	0,1	0,0	3,8	3,7	1,0	0,1
Vegetariana	Omelete de cebola e salsa ^{3,5,6}	635	153	11,3	2,5	1,0	0,6	10,5	0,5
Salada	Salada variadas	88	21	0,1	0,0	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão branco c/ abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	258	62	1,6	0,3	8,6	0,9	2,2	0,2
Prato	Lombinhos de pescada gratinada com legumes e queijo c/ arroz de açafrão ^{4,7}	743	176	4,3	1,8	20,5	0,4	13,4	0,5
Dieta	Maruca cozida c/ batata e feijão verde ⁴	320	76	0,1	0,0	11,3	1,1	6,7	0,3
Acompanhamento	Feijão verde	722	175	16,8	2,5	3,1	2,3	1,6	0,7
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (beterraba, curgete, cenoura), soja e amêndoa ^{1,6,8}	1059	250	2,6	0,6	32,8	1,9	21,0	0,2
Salada	Salada variadas	138	33	0,7	0,1	2,9	2,4	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,7	0,3	5,0	0,8	0,8	0,3
Prato	Cubinhos de porco salteados c/ massa espiral ^{1,3}	948	226	10,1	3,1	18,4	0,7	15,0	0,3
Dieta	Perna de frango corada c/ massa espiral e legumes ^{1,3}	742	176	4,5	0,9	19,1	1,3	14,1	0,4
Acompanhamento	Repolho e cenoura	505	122	10,9	1,6	3,9	3,2	1,0	0,1
Vegetariana	Empadas de feijão, milho e cogumelos ^{1,3}	949	226	4,1	0,6	36,7	0,3	9,7	0,3
Salada	Salada variadas	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa					0,3	5,4			0,2
Prato					0	30,5	1,7		1,0
Dieta					1,4	11,8	8		0,5
Acompanhamento						4,0	3,1	3,1	0,5
Vegetariana						11,4	1,2	1,0	0,8
Salada							2,7	1,4	
Sobremesa							23,3	2,1	0,9
Sexta									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Acompanhamento									
Vegetariana									
Salada									
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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