



Ementa - Almoço

Segunda 05-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Macedônia 1,3,5,6,7,8,9,12	811	193	13,8	2,1	14,9	1,9	1,2	1,6
Prato	» Salada quente de cotovelinhos c/ cavala e ervilhas 1,3,7,14	1341	320	9,1	1,4	48,8	9,4	3,0	1,9
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça 06-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Creme legumes 1,3,5,6,7,8,9,12	593	142	10,0	1,5	11,2	1,6	1,4	2,6
Prato	» Almondegas estufadas c/ arroz de tomate e salada alface 1,6,12	1116	267	11,2	3,5	27,7	13,0	1,1	0,1
Sobremesa	» Madalena 1,3,5	1799	430	23,4	2,7	48,4	5,5	11,5	0,0
Quarta 07-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Creme abóbora 1,3,5,6,7,8,9,12	538	128	9,0	1,4	10,2	1,5	1,0	2,5
Prato	» Ranchinho (carne, grão, massa e couve branca) 1,3,6,7,9,12	873	208	9,4	2,5	18,6	11,8	1,6	0,9
Sobremesa	» Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quinta 08-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Espinafres c/ grão 1,3,5,6,7,8,9,12	692	165	9,9	1,4	15,0	3,8	1,2	2,2
Prato	» Filetes de pescada c/ arroz de milho e cenoura raspada 1,4	860	205	4,4	0,6	28,1	11,8	1,1	0,2
Sobremesa	» Fruta	151	36	0,1	0,0	7,8	0,7	0,0	7,8
Sexta 09-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Lombarda 1,3,5,6,7,8,9,12	697	166	10,8	1,6	14,8	2,3	1,9	2,0
Prato	» Jardineira de frango c/ forma de arroz, feijão verde, cenoura e ervilhas	599	143	2,2	0,3	23,4	6,7	2,0	1,0
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

MUNICÍPIO FAMALICÃO

Semana 05-01-2015 a 09-01-2015

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.



Ementa - Almoço

Segunda 12-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Ervilhas e cenoura 1,3,5,6,7,8,9,12	816	195	13,6	2,0	15,0	2,7	1,2	2,1
Prato	» Ovos mexidos c/ fiambre, cogumelos acompanham arroz e legumes estufados 1,3,5,6,7,12	846	202	9,8	1,6	18,0	9,2	1,7	0,6
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça 13-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Repolho 1,3,5,6,7,8,9,12	631	150	9,6	1,5	13,9	1,9	1,3	2,5
Prato	» Fogonero estufado c/ molho tomate, acompanha massa de cotovelinhos 1,3,4,7,14	719	172	3,9	0,6	19,3	14,3	1,1	0,9
Sobremesa	» Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,2	0,0
Quarta 14-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Brócolos 1,3,5,6,7,8,9,12	580	138	8,8	1,3	12,2	2,4	1,9	1,9
Prato	» Frango corado c/ arroz de cenoura e salada de alface	795	190	4,8	0,8	22,5	13,7	1,5	0,3
Sobremesa	» Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quinta 15-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Feijão branco c/ couve 1,3,5,6,7,8,9,12	647	155	9,2	1,4	14,3	3,5	1,0	2,6
Prato	» Atum à bolonhesa c/ salada de tomate 1,3,4,5,6	1000	239	10,2	1,0	20,7	15,5	1,5	1,5
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sexta 16-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Abóbora c/ feijão verde 1,3,5,6,7,8,9,12	502	120	7,4	1,1	11,1	2,1	1,2	2,2
Prato	» Cubinhos de porco estufados c/ ervilhas e arroz	934	223	9,7	2,8	20,3	13,1	1,1	0,4
Sobremesa	» Fruta	151	36	0,1	0,0	7,8	0,7	0,0	7,8

MUNICÍPIO FAMALICÃO

Semana 12-01-2015 a 16-01-2015

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.



Ementa - Almoço

Segunda 19-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	640	153	10,8	1,6	11,9	1,8	1,8	2,4
Prato	» Hambúrguer de vaca no forno c/ esparguete salteado e salada alface ^{1,3,6,12}	978	234	8,0	2,0	26,0	13,8	2,1	1,3
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça 20-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	686	164	11,1	1,7	13,0	2,8	1,9	2,2
Prato	» Filetes de peixe c/ salada batata e macedônia legumes (ervilha, feijão verde e cenoura) ^{1,3,4,6,7,8,11}	584	140	5,3	1,0	14,0	8,5	1,1	0,8
Sobremesa	» Iogurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	3,5	0,1	0,0
Quarta 21-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Creme alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	833	199	14,6	2,2	14,7	1,9	1,5	2,1
Prato	» Arroz de frango c/ cenoura e lombarda	900	215	4,9	0,8	29,8	11,9	1,1	0,5
Sobremesa	» Fruta	151	36	0,1	0,0	7,8	0,7	0,0	7,8
Quinta 22-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Juliana de couve branca e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	663	158	10,2	1,6	14,5	1,9	1,5	2,5
Prato	» Massa à lavrador (carne, legumes, feijão e macarronete) ^{1,3,6,7,9,12}	929	221	8,5	2,2	21,8	14,0	1,1	0,6
Sobremesa	» Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Sexta 23-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Couve flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	557	133	9,0	1,3	10,3	2,7	1,0	2,4
Prato	» Barrinhas de peixe acompanham c/ arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,3,4,7}	665	159	3,5	0,5	28,5	2,5	2,0	0,1
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

MUNICÍPIO DE FAMALICÃO

Semana 19-01-2015 a 23-01-2015

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.



Ementa - Almoço

Segunda 26-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Nabo c/ lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	635	152	10,8	1,6	11,6	1,9	1,2	2,3
Prato	» Picadinho de vitela c/ courgette, massa espiral e cenoura raspada ^{1,3,6}	1185	282	9,3	2,4	31,3	17,4	1,1	1,3
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça 27-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Creme abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	538	128	9,0	1,4	10,2	1,5	1,0	2,5
Prato	» Salada de arroz colorido (milho e macedónia) c/ lombo de cavala lascado e alface ^{1,3,7,14}	891	213	0,6	0,1	45,2	5,4	2,8	0,6
Sobremesa	» Fruta	382	91	0,1	0,0	23,2	0,2	0,0	23,2
Quarta 28-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	732	175	11,3	1,7	15,8	2,2	1,1	2,4
Prato	» Cubinhos de porco refogados c/ macarronete, grão e lombarda ^{1,3}	968	231	11,2	3,2	17,4	14,6	2,1	0,6
Sobremesa	» Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quinta 29-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Canja galinha ^{1,3,7,14}	984	235	2,0	0,4	38,0	15,2	1,3	1,2
Prato	» Jardineira do mar c/ legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁴	498	119	2,2	0,3	17,0	7,2	1,1	0,9
Sobremesa	» Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,2	0,0
Sexta 30-01-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Repolho c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	670	160	9,5	1,4	15,0	3,3	1,0	2,6
Prato	» Arroz de aves em camada de legumes	835	200	4,5	0,7	27,8	11,1	2,1	0,8
Sobremesa	» Fruta	151	36	0,1	0,0	7,8	0,7	0,0	7,8

MUNICIPIO FAMALICÃO

Semana 26-01-2015 a 30-01-2015

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.



Ementa - Almoço

Segunda 02-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	600	143	9,1	1,4	13,2	1,9	1,1	2,4
Prato	» Almondegas estufadas c/ esparguete regado c/ molho espesso de tomate e salada alface ^{1,3,6,12}	1168	279	12,2	3,8	26,2	15,5	1,1	1,3
Sobremesa	» Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Terça 03-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	625	149	10,6	1,6	11,7	1,7	1,7	2,7
Prato	» Tesourinhos de pescada c/ arroz e cenoura raspada ^{1,3,4,7}	573	137	3,5	0,5	23,6	2,0	2,0	0,3
Sobremesa	» Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,2	0,0
Quarta 04-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,11,12}	899	213	8,3	1,2	25,1	8,9	1,1	1,5
Prato	» Frango estufado c/ lombarda à juliana e massa espiral salteada ^{1,3}	839	200	5,5	0,9	21,7	15,5	1,1	0,8
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Quinta 05-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	640	153	10,8	1,6	11,9	1,8	1,8	2,4
Prato	» Filetes de pescada crocante de ervas aromáticas, batata e salada tomate ^{1,4}	385	92	0,5	0,1	13,9	7,1	1,1	1,0
Sobremesa	» Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9
Sexta 06-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Cebola e alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	596	142	9,0	1,4	13,2	2,0	1,0	2,5
Prato	» Cubinhos de porco, frango c/ feijão branco, cenoura, couves e acompanha arroz branco ^{1,6,7,9,12}	918	219	8,4	2,1	20,6	14,7	1,1	0,5
Sobremesa	» Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

MUNICIPIO FAMALICÃO

Semana 02-02-2015 a 06-02-2015

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.



Ementa - Almoço

Segunda 09-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Creme ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	540	129	8,6	1,3	10,6	2,2	1,8	2,5
Prato	» Macarrão à bolonhesa c/ salada de alface ^{1,3}	1162	276	11,9	3,4	28,7	12,9	2,1	0,2
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça 10-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Couve flor ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	557	133	9,0	1,3	10,3	2,7	1,0	2,4
Prato	» Paloco do pacifico á gomes Sá c/ cenoura raspada ⁴	472	113	2,7	0,4	13,5	8,0	2,0	1,1
Sobremesa	» Pudim	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta 11-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	697	166	10,8	1,6	14,8	2,3	1,9	2,0
Prato	» Perninha de frango estufada c/ espirais e salada alface ^{1,3}	799	191	5,2	0,9	20,3	15,3	1,1	1,0
Sobremesa	» Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quinta 12-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Creme de feijão c/ abóbora e massinhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12,14}	1096	262	9,5	1,4	35,8	7,5	1,2	1,9
Prato	» Barrinha de pescada c/ arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura) ^{1,3,4,7}	561	134	3,4	0,5	22,6	2,5	1,4	0,3
Sobremesa	» Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sexta 13-02-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	» Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	580	138	8,8	1,3	12,2	2,4	1,9	1,9
Prato	» Cotovelos c/ carnes e legumes (porco, frango, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7,9,12,14}	952	228	9,0	2,3	21,4	14,6	2,1	1,1
Sobremesa	» Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

MUNICIPIO FAMALICÃO

Semana 09-02-2015 a 13-02-2015

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.