



MUNICIPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de junho de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas c/ couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	785	187	13,2	2,0	14,0	2,2	3,0	0,7
Prato	Hamburguer de vaca no forno c/ molho tomate, esparguete e legumes estufados (repolho e cenoura) ^{1,3,6,12}	902	214	7,7	1,9	24,0	1,5	11,9	0,3
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	623	149	9,7	1,5	13,2	2,6	2,0	0,6
Prato	Tintureira estufada c/ cenoura, ervilhas, arroz e salda de pepino ⁴	706	169	4,1	0,6	21,2	0,4	10,9	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	1077	257	16,5	2,4	22,0	2,2	4,7	0,9
Prato	Frango assado c/ massa espiral e salada de cenoura ^{1,3}	785	187	5,3	1,0	19,1	1,2	15,2	0,3
Sobremesa	Melancia	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	617	147	9,7	1,5	13,1	2,5	1,8	0,8
Prato	Meia desfeita de paloco (paloco, batata, grão, cenoura e ovo) c/ couve branca ^{3,4}	618	148	4,6	0,6	17,6	0,6	8,3	0,7
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	823	196	14,6	2,2	13,7	2,0	2,1	0,9
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ arroz e salada de couve roxa	1052	252	11,6	3,3	21,8	0,2	14,1	0,3
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas