

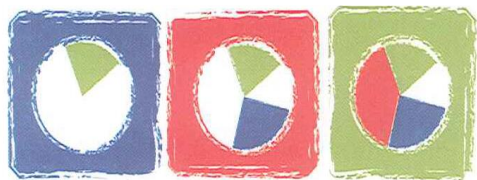
MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
Semana de 4 a 8 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	562	134	9,6	1,5	10,2	2,6	1,7	0,5
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}	1092	259	10,7	3,1	27,8	1,7	12,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora com feijão verde e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	773	184	12,3	1,9	16,0	1,8	2,3	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e alface ⁴	841	201	4,2	0,6	29,5	0,3	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Couve flor e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	854	204	11,4	1,6	19,5	2,0	5,6	0,6
Prato	Pá de porco estufada com batata aos cubos e salada mista (alface, beterraba e couve roxa) ^{5,6}	711	170	10,3	2,4	9,3	9,9	0,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Alho francês e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	685	163	10,9	1,7	14,1	1,7	2,1	0,7
Prato	Lombos de cavala lascada com arroz de macedónia (ervilhas, cenoura e milho) ^{4,5,6}	1090	260	9,3	0,7	28,9	0,1	14,3	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Nabo com lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	650	155	10,3	1,5	13,4	2,1	2,1	0,6
Prato	Rolo de carne no forno com massa salteada e molho de tomate e chucrute (repolho e cenoura em juliana) ^{1,3,6,12}	916	218	9,7	3,9	21,1	1,7	11,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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 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.

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



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	162	11,9	1,8	12,0	2,7	1,7	0,7
Prato	Almondegas de vaca estufadas com arroz de ervilhas e salada de alface ^{1,6,12}	885	211	6,9	1,9	26,5	0,5	9,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Brócolos e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	680	162	10,6	1,6	13,7	2,1	2,8	0,2
Prato	Pescada à gomes Sá, salada de cenoura, pepino e beterraba ^{3,4}	422	101	2,8	0,5	12,4	0,3	6,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Alho francês, repolho e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	9,2	1,4	12,9	2,5	1,9	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com esparguete e legumes (ervilhas e cenoura) ^{1,3}	944	225	10,4	3,0	18,4	1,1	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres com couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	677	161	10,7	1,6	13,7	2,0	2,3	0,7
Prato	Paloco do pacifico lascado com salada de grão, arroz e salada de tomate ⁴	916	218	7,4	1,0	23,3	1,1	14,0	0,3
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Lentilhas e repolho ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	983	233	9,5	1,4	27,0	1,4	9,3	0,5
Prato	Nuggets frango com massa de cenoura e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1099	262	10,9	1,7	30,0	2,7	9,8	1,2
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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.

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