MUNICIPIO DE FAMALICÃO
Semana de 18 a 22 de setembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho[1,3,5,6,7,8,12]	682	163	10,8	1,7	14,3	2,6	1,9	0,6
Prato	Legumes á brás (batata palha, ovo, cogumelos, ervilha, cenoura e cebolada) salada mista[3]	419	100	3,1	0,6	13,7	0,4	3,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Lombos de tintureira estufados com arroz de legumes, alface e tomate[4]	707	169	4,2	0,6	21,2	0,4	10,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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[1,3,5,6,7,8,12]	647	154	10,2	1,6	13,5	2,5	2,0	0,6
Prato	Frango assado com massa espiral e legumes (cenoura e brócolos)[1,3]	798	190	5,5	1,0	19,7	1,1	15,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia[1,3,5,6,7,8,12]	930	221	14,8	2,2	19,2	1,6	2,3	0,9
Prato	Paloco do pacífico á gomes de Sá (paloco desfiado, batata e ovo), salada de tomate, alface e cebola[3,4]	405	97	2,5	0,4	12,2	0,1	5,9	0,9
Sobremesa	Pudim[7]	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (alho francês, repolho e cenoura)[1,3,5,6,7,8,12]	562	134	9,6	1,5	10,2	2,6	1,7	0,5
Prato	Feijoada à portuguesa (carne de porco, couve lombarda, cenoura, repolho, feijão branco) acompanha com arroz branco	986	236	9,9	2,9	20,3	0,8	15,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	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: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE FAMALICÃO
Semana de 25 a 29 de setembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde[1,3,5,6,7,8,12]	779	186	12,4	1,9	16,1	2,3	2,2	0,7
Prato	Almondegas de aves estufadas com arroz e salada de alface e cebola[1,6,12]	958	229	9,1	3,3	26,7	0,8	9,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres com feijão[1,3,5,6,7,8,12]	1041	248	15,9	2,4	20,9	2,2	5,0	0,9
Prato	Salada de pescada com ervilhas, cenoura e ovo[3,4]	459	110	3,7	0,6	12,6	0,2	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta		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	Frango corado com massa (esparguete) salteado, cenoura e couve branca[1,3]	779	185	5,3	0,9	18,9	1,1	15,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	181	43	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	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]	624	149	9,7	1,5	13,5	2,5	1,8	0,8
Prato	Arroz colorido de peixe (atum, arroz e macedónia de legumes) com alface[4,5,6]	1068	255	10,4	1,0	25,5	0,1	14,1	0,8
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]	820	196	14,6	2,2	13,6	1,9	2,1	1,2
Prato	Rancho (carne de porco, cenoura, grão de bico, repolho, couve lombarda e macarrão)[1,3]	996	237	11,6	3,2	17,5	1,1	14,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas