



**MUNICÍPIO DE FAMALICÃO**  
**Semana de 6 a 10 de novembro de 2017**  
**Almoço**

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	779	186	12,4	1,9	16,1	2,3	2,2	0,7
Prato	Almondégas de aves estufadas com arroz salada de alface e cebola <sup>1,6,12</sup>	975	233	9,3	3,4	27,1	0,8	9,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Espinafres com feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1041	248	15,9	2,4	20,9	2,2	5,0	0,9
Prato	Salada de atum com batata, cenoura, ervilhas e salada couve roxa <sup>4</sup>	481	115	4,6	0,7	12,9	0,7	5,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	623	149	9,7	1,5	13,2	2,6	2,0	0,6
Prato	Coxas de frango assado com esparguete salteado, cenoura e couve branca <sup>1,3</sup>	779	185	5,3	0,9	18,9	1,1	15,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora com repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	624	149	9,7	1,5	13,5	2,5	1,8	0,8
Prato	Arroz colorido de salmão e pescada com macedónia de legumes e salada de alface <sup>4</sup>	897	214	7,6	1,2	24,5	0,1	11,3	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve galega <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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) <sup>1,3</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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