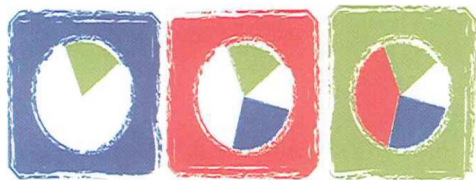


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
Semana de 13 a 17 de novembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	851	203	13,7	2,1	17,6	1,9	2,1	0,9
Prato	Picadinho de vitela com espirais e salada de pepino e beterraba ^{1,3}	1187	282	12,4	3,5	29,0	1,4	13,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	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	Couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	716	171	11,4	1,7	14,5	2,1	2,3	0,7
Prato	Lombos de cavala com arroz de ervilhas e salada mista ^{4,6}	1027	246	9,9	1,2	27,8	0,4	10,5	0,5
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	10,4	1,6	10,9	2,7	1,8	0,6
Prato	Massa de legumes à lavrador (cogumelos, feijão vermelho, cenoura, lombarda e courgette) ^{1,3}	1060	252	6,1	0,9	38,6	1,7	8,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		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	Filete de pescada no forno com salada de batata, cenoura e brócolos ⁴	449	107	2,5	0,4	14,2	0,3	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	974	233	13,4	1,9	22,3	1,9	5,5	1,0
Prato	Arroz de peru e frango com salada de alface e milho	861	206	6,9	1,5	21,3	0,3	13,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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. 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

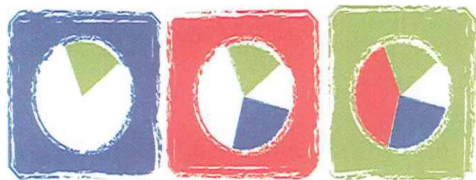


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de novembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	847	202	13,6	2,0	17,3	2,5	2,4	0,8
Prato	Hamburguer de aves no forno com massa e salada alface e cebola ^{1,3,6}	973	231	8,2	0,7	24,7	0,9	14,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora	420	100	4,4	0,6	13,1	1,1	1,9	0,6
Prato	Filetes de solha no forno com arroz de feijão e salada de cenoura e couve roxa ⁴	647	155	3,0	0,5	20,4	1,1	10,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	10,4	1,6	10,9	2,7	1,8	0,6
Prato	Rojões estufados com batata e salada alface ^{5,6}	700	168	10,1	2,4	9,1	0,1	9,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	757	181	12,1	1,8	15,3	2,0	2,4	0,7
Prato	Atum estufado com massa cotovelinhos, tomate, ervilhas e milho ^{1,3,4}	987	236	9,8	1,4	21,9	0,4	14,4	1,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Grão e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	988	236	15,0	2,2	20,4	2,3	4,5	0,8
Prato	Cubinhos de frango estufado com arroz de cenoura e salada de tomate	743	178	4,0	0,6	21,6	0,3	13,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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. 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

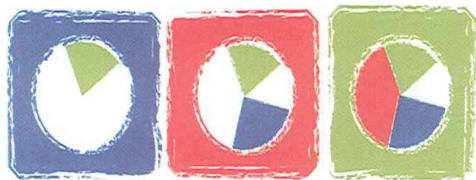


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	763	182	12,8	1,9	13,2	1,9	3,3	0,7
Prato	Macarrão à bolonhesa com ervilhas e milho ^{1,3}	1167	277	11,8	3,3	28,0	1,3	13,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	576	137	9,0	1,4	12,2	2,1	1,9	0,5
Prato	Filetes de pescada com arroz de legumes e tomate ^{1,4,5,6}	744	178	4,4	0,6	24,1	0,3	9,7	0,1
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	972	232	15,9	2,4	19,4	2,0	2,3	1,0
Prato	Cubinhos de frango com feijão, massa cotovelinhos, cenoura e repolho ^{1,3}	892	213	4,7	0,8	24,5	0,5	17,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	749	179	12,0	1,8	15,6	2,1	2,1	0,7
Prato	Figurinhas de peixe com arroz de legumes e salada mista ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1124	269	9,9	1,3	37,6	0,9	6,5	1,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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



MUNICIPIO DE FAMALICÃO
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe couve-flor e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	632	151	10,4	1,5	11,4	2,3	2,8	0,6
Prato	Almondegas de vaca estufadas com arroz de tomate e alface ^{1,6,12}	963	230	6,8	1,8	31,2	0,4	9,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	558	133	8,7	1,4	11,5	1,0	1,9	0,5
Prato	Massa tricolor com cavala (conserva), legumes (milho, feijão verde e cenoura) ^{1,3,4,6}	1024	244	10,5	1,3	24,9	1,2	11,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,2
Quarta									
Sopa	Couve portuguesa e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	881	210	13,2	1,9	18,5	2,6	4,1	0,7
Prato	Frango assado com arroz e cenoura raspada	791	189	4,4	0,8	22,5	0,5	14,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	623	148	9,8	1,5	13,2	2,6	1,8	0,6
Prato	Jardineira de legumes (repolho, ervilhas, courgete, cenoura e cogumelos)	328	78	2,1	0,3	12,2	0,3	2,3	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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. 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