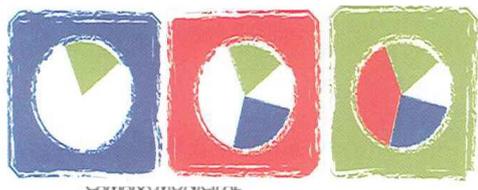


MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Espinafres c/ feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	1072	258	15,9	2,4	20,9	2,2	5,0	0,9
Prato	Almondégas de aves estufadas c/ arroz e salada de alface e cebola ^{1,6,12}	972	232	9,3	3,4	27,1	0,8	9,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	792	190	14,5	1,9	14,8	1,3	2,2	0,7
Prato	Salada de pescada (batata ao cubo cozida c/ pescada cozida lascada) c/ ervilhas, cenoura e ovo ^{3,4}	471	112	3,7	0,6	12,9	0,2	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	635	153	9,7	1,5	13,2	2,6	2,0	0,6
Prato	Frango corado c/ massa (esparguete) salteado, cenoura e couve branca ^{1,3}	782	186	5,3	0,9	18,9	1,1	15,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Abóbora c/ repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	634	152	9,7	1,5	13,5	2,5	1,8	0,8
Prato	Arroz colorido de peixe (atum, arroz e macedónia de legumes) c/ alface ⁴	1050	250	10,2	1,4	26,0	0,1	13,2	1,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2

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

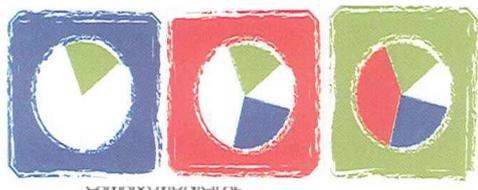


MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	854	206	13,7	2,1	17,6	1,9	2,1	0,9
Prato	Picadinho vitela c/ espirais e salada mista (pepino e tomate) ^{1,3}	1067	254	11,1	3,1	26,3	1,5	11,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Couve branca c/ feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	723	174	10,2	1,6	14,7	2,7	3,6	0,6
Prato	Filetes de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de alface ⁴	823	195	4,5	0,7	27,0	0,4	11,2	0,3
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Creme alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	619	149	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}	1065	253	6,1	0,9	38,6	1,7	8,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	792	190	14,5	1,9	14,8	1,3	2,2	0,7
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ alface, tomate e cenoura	883	210	5,0	0,8	27,7	0,4	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	978	235	13,4	1,9	22,3	1,9	5,5	1,0
Prato	Lombos de cavala lascados c/ batata, ervilha, milho e feijão verde ^{4,6}	534	127	5,3	0,6	13,5	0,0	6,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	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. 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 FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	854	206	13,6	2,0	17,3	2,5	2,4	0,8
Prato	Arroz de atum lascado c/ feijão verde e milho ⁴	1036	247	10,5	1,4	25,2	0,1	13,2	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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	Abobora c/ feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	981	236	13,4	1,9	22,8	1,7	5,5	0,7
Prato	Hamburguer de aves no forno c/ massa espiral e salada alface e cebola ^{1,3,6}	971	231	8,2	0,7	24,7	0,9	14,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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	Creme alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	619	149	10,4	1,6	10,9	2,7	1,8	0,6
Prato	Filetes de solha c/ arroz de cenoura e brócolos ⁴	649	154	3,8	0,6	18,3	0,2	11,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

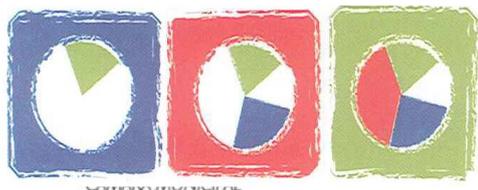
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	1006	242	15,0	2,2	20,4	2,3	4,5	0,8
Prato	Rojões estufados c/ esparguete e salada de pepino e tomate ^{1,3}	974	232	10,9	3,1	18,8	0,9	14,3	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	768	185	12,1	1,8	15,3	2,0	2,4	0,7
Prato	Lascas de paloco c/ salada de grão, batata e cenoura raspada ⁴	665	158	4,5	0,6	18,6	0,7	9,5	5,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	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

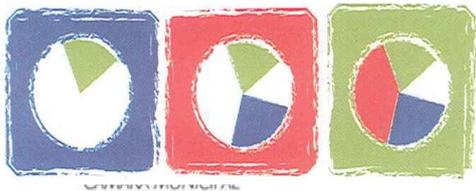


MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de março de 2018
Almoço

		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}	778	187	12,8	1,9	13,2	1,7	3,3	0,7
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno c/ arroz de tomate e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1007	240	8,5	1,2	32,2	0,8	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	586	141	9,0	1,4	12,2	2,1	1,9	0,5
Prato	Macarrão à bolonhesa c/ ervilhas e milho ^{1,3}	1177	280	11,8	3,3	28,7	1,1	13,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	975	235	15,9	2,4	19,4	2,0	2,3	1,0
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de legumes e tomate ^{1,4,5,6}	747	177	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
Quinta									
Sopa	Abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	755	182	12,0	1,8	15,6	2,1	2,1	0,7
Prato	Cubinhos de frango c/ feijão, massa cotovelinhos, cenoura e repolho ^{1,3}	920	218	4,6	0,8	24,3	0,5	17,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho c/ lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	913	218	8,8	1,3	24,6	1,2	8,7	0,4
Prato	Jardineira de legumes (soja, batata, repolho, ervilhas e cenoura) ⁶	702	166	2,0	0,3	19,7	0,4	14,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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: 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. 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



gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de março de 2018
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}	692	167	10,8	1,7	14,3	2,6	1,9	0,6
Prato	Picado vitela c/ cenoura, ervilha, esparguete e salada de tomate ^{1,3}	940	224	9,5	2,6	23,7	1,1	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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}	866	208	11,6	1,6	20,3	1,3	5,0	0,6
Prato	Filete de pescada gratinado c/ arroz de legumes (alho francês, milho e cenoura) ⁴	732	174	4,4	0,6	22,2	0,4	10,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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}	1095	263	16,5	2,4	22,0	2,2	4,7	0,9
Prato	Frango assado c/ cotovelinhos, cenoura e repolho ^{1,3}	833	197	5,5	1,0	20,3	0,4	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

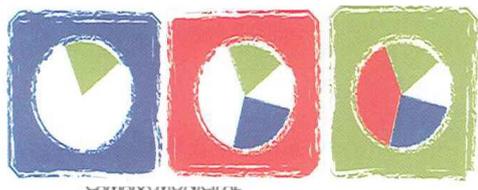
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	930	224	14,8	2,2	19,2	1,6	2,3	0,9
Prato	Feijoada (carne porco, feijão catarino, cenoura e lombarda)	985	235	10,0	2,7	21,1	0,4	15,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (cenoura c/ abóbora e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	773	186	13,6	2,0	13,7	2,2	1,6	0,8
Prato	Paloco do pacifico á gomes de sá (paloco desfiado, batata e ovo), salada de tomate, alface e cebola ^{3,4}	439	104	2,7	0,5	12,6	0,2	6,7	4,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2

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 19 a 23 de março de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme alho francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	766	184	12,1	1,9	16,0	2,0	2,0	0,7
Prato	Almondégas de aves c/ arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface ^{1,6,12}	893	213	8,3	3,0	25,2	0,9	8,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Feijão branco e curgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	687	165	9,7	1,5	13,5	1,8	3,9	0,5
Prato	Massa espiral c/ atum e legumes (milho, cenoura e brócolos) ^{1,3,4}	1000	238	10,2	1,5	22,2	1,2	13,8	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Couve flôr ^{1,3,5,6,7,8,12}	764	184	13,2	1,9	13,7	1,5	1,8	0,7
Prato	Feijoada de lentilhas (feijão branco, lentilhas, cogumelos, cenoura, repolho, tomate e cebola) c/ arroz branco ^{1,6,8,11}	1014	240	3,5	0,5	39,2	1,8	9,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	634	153	9,8	1,5	13,2	2,6	1,8	0,6
Prato	Pá porco corada c/ arroz de açafreão e salada de alface e tomate	1041	248	10,6	3,0	24,6	0,1	13,2	0,3
Sobremesa	Madalena ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3
Sexta									
Sopa	Couve portuguesa e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	900	216	13,2	1,9	18,5	2,6	4,1	0,7
Prato	Figurinhas de pescada no forno c/ salada batata e macedónia ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	637	152	6,2	0,8	19,6	0,6	4,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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: 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. 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