

gertaleduca
alimentação inteligente

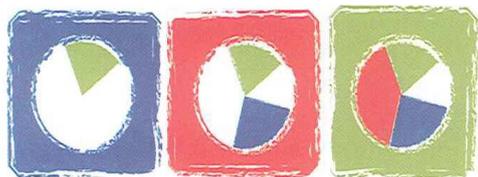


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de maio de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ macarrão e salada de alface e cebola ^{1,3,6,12}	831	198	7,3	3,0	22,1	1,5	9,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,8	0,3	3,6	0,8	0,6	0,2
Prato	Filete de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e salada de milho e tomate ⁴	645	153	3,7	0,5	19,0	0,3	10,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,9	0,3	5,2	0,6	1,5	0,3
Prato	Frango corado c/ massa (esparguete) salteado e cenoura e couve branca ^{1,3}	815	194	7,3	1,2	18,0	1,3	13,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	1,7	0,3	3,9	0,9	0,6	0,2
Prato	Arroz colorido de peixe (atum, arroz e macedónia de legumes) c/ salada de alface ⁴	935	222	7,2	1,0	28,3	0,2	10,6	0,9
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,5	0,6	0,6	0,2
Prato	Guisado de carne de porco c/ grão de bico, batata, cenoura, repolho e lombarda ^{9,12}	595	142	5,3	1,5	14,0	0,6	8,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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, ⁹Aipo, 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

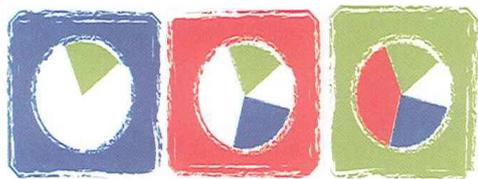


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 28 de maio a 1 de junho de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,7	0,6	0,6	0,3
Prato	Picadinho de vaca c/ espirais e salada mista (pepino e tomate) ^{1,3}	940	224	9,7	3,2	21,2	1,0	12,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	1,9	0,3	5,9	0,8	1,5	0,2
Prato	Tirinhas de pota no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	850	203	8,5	1,1	23,2	1,2	7,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Jardineira de soja (batata, ervilhas, cenoura, soja, lombarda e curgete) ⁶	612	145	1,6	0,2	18,0	0,5	12,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	49	1,9	0,3	6,1	0,5	1,4	0,2
Prato	Panados de frango no forno c/ arroz e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,6}	836	198	3,1	0,6	29,8	1,5	12,4	1,0
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, 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

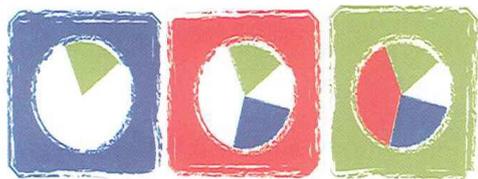


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de junho de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de penca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	49	2,0	0,3	5,7	0,9	1,4	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ massa cotovelinhos em molho de legumes (cove branca e courgete) e salada de alface ^{1,3,6,12}	880	209	7,0	1,8	22,1	0,5	13,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Filete de pescada no forno c/ arroz cenoura e brócolos ⁴	673	160	3,9	0,6	19,9	0,5	10,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	1,9	0,3	6,3	0,5	1,4	0,2
Prato	Rojões estufados c/ batata aos cubos c/ salada de alface, milho e pepino ^{5,6}	839	202	14,1	2,5	9,9	0,1	8,7	0,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz colorido de atum c/ salada de tomate e cenoura raspada ^{4,8}	752	179	5,9	0,8	20,8	0,9	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Perna de frango assada c/ esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	759	180	4,1	0,8	19,4	0,9	15,7	0,4
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

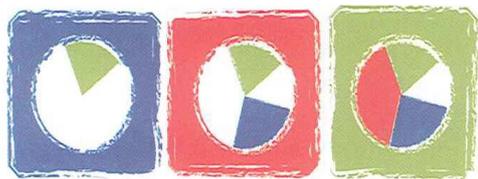


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de junho de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,8	0,3	3,9	0,6	1,2	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de tomate e salada de alface e cebola ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	884	210	4,2	0,6	35,2	1,3	6,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Macarrão á bolonhesa c/ salada de courgete e milho ^{1,3}	847	202	8,5	2,7	18,8	1,2	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	1,8	0,3	3,7	0,9	0,4	0,2
Prato	Migas de paloco à brás c/ salada de tomate e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	936	224	13,4	3,7	13,4	0,6	11,9	6,4
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,8	0,3	3,6	0,9	0,5	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, soja, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	930	220	1,9	0,3	26,3	1,1	20,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	137	33	1,7	0,3	3,4	0,6	0,7	0,2
Prato	Arroz colorido de cavala lascada c/ salada de alface, cenoura e milho ^{4,6,8}	775	184	6,5	0,7	21,3	0,8	9,4	0,4
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, 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

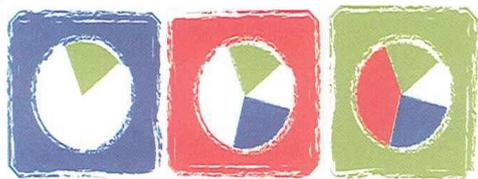


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de junho de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate, esparguete e salada de cenoura raspada ^{1,3,6,12}	762	182	7,7	2,7	19,2	1,6	8,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	2,0	0,3	6,0	0,6	1,7	0,2
Prato	Potas á bordalesa c/ arroz branco e salada de cenoura e milho ^{1,3,5,6,7,8,11,14}	605	143	2,9	0,5	17,6	0,2	11,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	49	2,0	0,3	5,7	0,9	1,4	0,2
Prato	Massa c/ carnes e feijão (porco e frango) c/ cenoura e repolho ^{1,3}	812	193	6,2	1,7	19,0	1,1	14,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá (pescada desfiada, batata e ovo) c/ salada de alface, cebola e tomate ^{3,4}	401	95	2,8	0,5	9,8	0,2	7,3	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes (cenoura c/abóbora e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	229	54	1,3	0,2	9,1	0,4	1,1	0,2
Prato	Frango assado c/ massa cotovelinhos e cenoura, feijão-verde e milho ^{1,3}	734	174	3,9	0,7	18,5	0,5	15,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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, ¹¹Sementes de sésamo, 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



gertaleduca
alimentação inteligente



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de junho de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	1,7	0,3	3,9	0,8	0,6	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface e cenoura ^{1,3}	747	177	3,3	0,5	22,5	1,1	13,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	135	32	1,7	0,3	3,4	0,5	0,7	0,2
Prato	Filete de pescada no forno c/ arroz de feijão e lombarda ⁴	689	164	3,8	0,5	21,0	0,7	10,8	0,4
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	49	2,0	0,3	5,7	0,9	1,4	0,2
Prato	Jardineira de porco (cenoura, ervilha, feijão verde e batata) ^{1,3,6,7}	531	127	5,3	1,6	11,2	0,3	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	139	33	1,7	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa tricolor com atum, milho e brócolos ^{1,3,4}	960	228	5,9	0,9	28,5	0,9	14,1	1,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,7	0,3	3,6	0,9	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de frango salteadas c/ legumes (ervilhas e cenoura) c/ arroz branco	754	179	3,9	0,6	20,9	0,6	14,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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