MUNICIPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de julho de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Tirinhas de pota panadas no forno c/ arroz de ervilhas e salada de milho e tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	829	198	8,2	1,1	22,5	0,8	7,6	0,7
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	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, salada de 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 (pescada, arroz e macedónia de legumes) c/ salada de alface[4]	564	133	2,4	0,3	17,5	0,1	10,1	0,4
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	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de julho de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Filetes de pescada dourados c/ arroz de cenoura e salada de alface[1,3,4,5,6]	917	219	10,2	1,3	21,1	0,4	10,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	549	132	7,2	1,1	13,6	2,3	2,0	0,9
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	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo e couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	141	34	1,7	0,3	3,4	0,7	0,7	0,2
Prato	Frango estufado c/ arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	711	169	4,2	0,7	19,1	0,3	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	460	110	5,9	0,9	11,0	2,1	2,1	0,8
Prato	Salada de cavala c/ massa cotovelos, ervilhas e milho[1,3,4,6]	1069	253	6,9	0,8	31,9	0,1	14,6	0,5
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: [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. 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
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de julho de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca e grão-de-bico[1,3,5,6,7,8,12]	621	149	6,1	0,9	17,3	2,8	4,3	0,7
Prato	Hambúrguer de aves c/ massa esparguete em molho de legumes (couve branca e courgete) e salada de alface[1,3,6,12]	864	206	7,0	1,8	22,1	1,3	13,2	0,5
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	Creme de alho-francês e cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	549	132	7,2	1,1	13,6	2,3	2,0	0,9
Prato	Figurinhas de pescada no forno c/ arroz de brócolos e salada de cenoura raspada[1,2,3,4,6,7,9,12,14]	956	227	6,6	0,8	35,7	1,3	5,7	1,0
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	Sopa de abóbora e feijão catarino[1,3,5,6,7,8,12]	633	152	5,9	0,9	19,9	1,7	4,6	0,7
Prato	Rojões estufados c/ batata aos cubos e 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	448	108	5,6	0,8	10,9	2,2	2,1	0,7
Prato	Arroz colorido de atum (milho, ervilhas e cenoura) 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	448	108	5,6	0,8	10,9	2,2	2,1	0,7
Prato	Perna de frango assada c/ cotovelos e salada de alface e pepino[1,3]	773	183	4,1	0,8	19,4	0,2	16,4	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de julho de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e favas[1,3,5,6,7,8,12]	501	120	5,6	0,9	11,9	1,8	3,8	0,7
Prato	Bolonhesa de atum c/ salada de alface e cebola[1,3,4]	898	213	7,4	1,1	24,7	1,6	11,3	0,9
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	Sopa de espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	460	110	5,9	0,9	11,0	2,1	2,1	0,8
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e salada de courgete e milho	712	169	4,4	0,7	19,0	0,5	12,9	0,4
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	Sopa de abóbora e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	449	108	5,7	0,9	11,7	2,8	1,4	0,8
Prato	Migas de paloco à brás c/ salada de tomate e cenoura raspada[3,4]	898	215	12,9	4,8	11,6	0,8	12,2	6,7
Sobremesa	Pudim[7]	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho[1,3,5,6,7,8,12]	459	110	5,8	0,9	11,6	2,8	1,7	0,7
Prato	Rancho á regional (grão, macarrão, porco, batata, cenoura e repolho)[1,3,6,7]	903	215	7,5	2,1	24,4	1,6	10,6	0,4
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	Sopa de feijão-verde com curgete[1,3,5,6,7,8,12]	361	87	4,4	0,7	9,0	1,5	1,9	0,5
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de tomate e salada de alface, cenoura e milho[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	871	207	4,2	0,6	34,4	1,3	6,7	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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

RESTAURANTE

Semana de 30 de julho a 3 de agosto de 2018

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	448	108	5,6	0,8	10,9	2,2	2,1	0,7
Prato	Tirinhas de pota com arroz de tomate e salada de cenoura raspada[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	812	194	8,1	1,1	22,3	1,1	7,2	0,6
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	Creme de couve-flor e feijão[1,3,5,6,7,8,12]	723	173	6,9	1,0	21,2	2,1	5,8	0,8
Prato	Massa de carnes (macarrão com porco e frango, cenoura e couve branca[1,3]	751	178	4,7	1,4	18,2	1,2	14,5	0,5
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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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