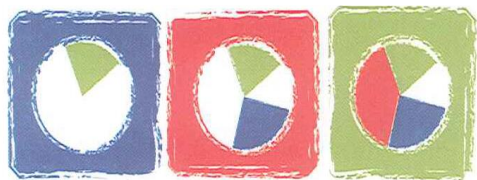


MUNICIPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de setembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	3,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ molho de cenoura e arroz branco ^{1,6,12}	969	231	8,4	2,0	26,0	0,7	12,6	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	357	85	4,4	0,7	8,9	1,3	1,8	0,5
Prato	Salada de paloco com grão, batata e brócolos ^{3,4,12}	482	114	2,0	0,4	15,0	0,3	8,1	4,6
Salada	Brócolo incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina morango	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	1,7	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Bifinhos de porco estufados c/ esparguete ^{1,3}	815	193	5,1	1,3	21,1	0,9	15,2	0,3
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	2,0	0,3	5,8	0,5	1,7	0,2
Prato	Filetes de pescada assados c/ arroz de tomate ⁴	681	162	4,0	0,6	20,3	0,2	10,8	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,8	0,3	3,7	0,8	0,5	0,2
Prato	Perna de frango estufada c/ ervilhas e massa espiral ^{1,3}	716	170	3,7	0,7	18,4	0,9	15,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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

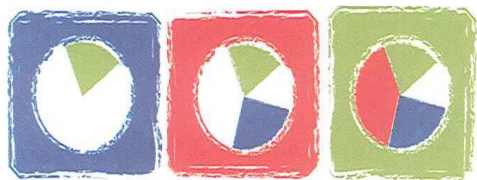


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,7	0,3	3,6	1,0	0,9	0,2
Prato	Arroz enriquecido com ovo e fiambre, ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,5,6,8}	740	177	7,6	1,6	17,4	0,8	8,5	0,6
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,3	5,8	0,7	1,3	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão (batata, cenoura e feijão-verde) ⁴	594	142	7,5	1,4	10,8	0,4	7,1	0,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,7	0,6	0,6	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7}	908	216	8,4	2,4	20,7	1,4	12,8	0,2
Salada	Cenoura e repolho incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Filetes de solha gratinados com c/ com pão ralado e arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	790	187	4,3	0,7	24,4	0,4	12,2	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa primavera (repolho, ervilhas e cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,6	0,3	3,9	1,1	1,0	0,2
Prato	Coxa de peru estufada c/ massa espiral ^{1,3}	771	183	3,9	0,8	21,7	1,0	14,7	0,4
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
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, ¹³Tremoço. 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

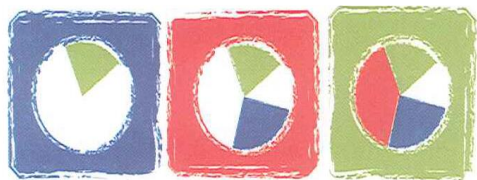


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Almoço

		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	Macarrão com estufadinho de carne de vaca ^{1,3}	1006	239	9,4	3,2	23,9	1,1	13,5	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Lombinhos de pescada dourados c/ arroz branco ^{1,3,4,5,6}	1001	239	10,7	1,4	23,6	0,1	11,6	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,6	0,3	3,9	1,1	1,0	0,2
Prato	Cubinhos de carne de porco estufados c/ esparguete ^{1,3}	958	228	9,6	2,8	21,1	0,9	13,8	0,4
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	138	33	1,7	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com cavala e batata ^{3,4,6}	1078	257	10,4	1,6	20,4	1,1	18,6	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	764	183	7,3	1,1	23,1	2,0	5,3	0,9
Prato	Perna de frango assada c/ arroz de legumes	3472	844	92,6	13,4	1,5	0,1	1,1	0,0
Salada	Cenoura e couve branca incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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

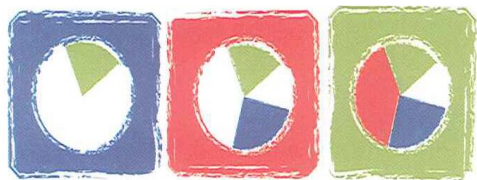


MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,7	0,3	3,9	0,7	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ esparguete ^{1,3,6,12}	825	196	4,8	1,8	21,9	1,0	15,7	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,7	0,3	4,0	0,7	0,5	0,2
Prato	Salada quente de pescada e tintureira, batata e macedónia de legumes (cenoura, ervilha, feijão verde) ⁴	389	92	1,8	0,3	10,8	0,2	7,7	0,2
Salada	Cenoura e couve-flor	124	30	0,1	0,0	3,8	3,3	2,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alface e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,0	0,3	5,4	0,6	1,4	0,2
Prato	Perna de frango corada c/ arroz de açafreão	803	191	5,0	0,9	22,0	0,3	14,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	1,9	0,3	3,5	0,5	0,5	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, f. vermelho, macarrão, curgete e cogumelos) ^{1,3}	857	204	4,4	0,7	31,6	1,2	7,8	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Prato	Feriado	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



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de outubro 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-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	429	103	5,1	0,8	10,6	2,7	2,6	0,7
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	785	187	6,8	1,8	21,2	1,1	9,6	0,8
Salada	Salada de couve branca e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	3,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	2,0	0,3	5,7	0,9	1,3	0,2
Prato	Paelha de pescada e delícias-do-mar, ervilhas e milho ^{1,2,3,4,6}	724	172	3,3	0,4	23,4	0,3	11,5	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Perna de frango corada c/ batata ao cubo ^{5,6}	566	135	6,1	0,7	10,3	0,1	9,8	0,3
Salada	Salada de beterraba e repolho	106	25	0,2	0,0	3,5	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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	Atum estufado c/ molho de tomate c/ massa fusilli ^{1,3,4}	1006	239	8,1	1,3	28,4	1,3	12,6	1,1
Salada	Salada de cenoura, ervilhas e milho	248	59	1,2	0,0	6,2	2,2	4,3	0,1
Sobremesa	Gelatina morango	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Feijão catarino com carne de porco e legumes (cenoura e repolho) c/ arroz branco	861	206	8,5	2,2	18,9	0,7	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, 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