



MUNICIPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de março de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	2,2	0,3	3,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Carne de vaca picada estufada c/ ervilhas e arroz branco	956	228	9,2	2,9	24,4	0,3	11,4	0,3
Salada	Couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	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	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	Massada de tintureira (massa cotovelinhos, tintureira, cenoura) ^{1,3,4}	702	166	3,2	0,5	20,9	0,4	12,6	0,3
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera (alho francês, repolho e ervilhas) ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,6	0,2	4,4	1,0	1,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada aos cubos c/ arroz de feijão catarino	979	234	9,8	2,7	23,4	0,2	12,7	0,3
Salada	Cenoura e milho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Salada primavera (frango desfiado, massa tricolor, brócolos, cenoura, milho e ovo raspado) ^{1,3}	620	147	3,1	0,8	14,8	0,4	13,7	0,3
Salada	Salada tomate e feijão-verde	109	26	1,5	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Douradinhos no forno c/ salada de batata e macedónia ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	452	107	1,5	0,2	18,1	0,7	4,2	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

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, ¹³Tremço, 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
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de março de 2019
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}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas, brócolos e queijo ^{1,3,5,6,7}	798	190	6,3	2,5	25,3	0,9	6,8	0,6
Salada	Cenoura e couve-flor	136	32	0,4	0,0	5,3	1,8	1,1	1,2
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	Crema 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	Filete de cavala em conserva c/ salada de feijão-frade e arroz branco ^{4,6,9,12}	750	178	4,7	0,6	24,4	0,5	8,2	0,2
Salada	Salada de beterraba e couve branca	106	25	0,2	0,0	3,5	3,5	1,2	0,1
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	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,6	0,2	4,5	1,0	1,1	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ esparguete ^{1,3}	1016	242	10,6	3,1	21,3	1,0	14,8	0,4
Salada	Legumes salteados (repolho e cenoura)	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Arroz de aves no forno	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Filete de paloco c/ molho de tomate e batata aos cubos polvilhada com salsa ^{4,5,6,12}	491	118	5,0	0,5	9,9	0,2	8,0	0,3
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	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, 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



MUNICIPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de abril de 2019
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	Almôndegas de aves estufadas c/ macarrão ^{1,3,6,12}	877	209	7,6	3,1	23,3	1,4	10,9	0,8
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,9	0,3	5,2	0,4	1,5	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno c/ molho de tomate e arroz branco ^{4,12}	717	170	5,6	0,8	19,4	0,5	10,3	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
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	Rojõesinhos c/ batata aos cubos ^{5,6}	695	167	9,7	2,1	11,1	0,1	8,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa e tomate	102	24	0,1	0,0	4,1	3,9	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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 assada c/ esparguete ^{1,3}	798	189	4,4	0,8	20,5	0,9	16,5	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e repolho	171	41	0,2	0,0	6,4	2,8	2,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época / Doce ^{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	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	Arroz de atum ⁴	1014	241	7,8	1,1	30,8	0,5	11,4	1,0
Salada	Brócolos e cenoura	515	125	11,3	1,6	2,0	0,6	2,6	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, 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