



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de novembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	506	121	5,8	0,9	14,6	1,5	2,2	0,8
Prato	Massada de paloco ^{1,3,4}	719	170	3,0	0,5	21,5	0,2	13,3	2,0
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	589	141	10,9	1,3	5,6	1,7	4,5	1,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (ervilhas, curgete, nabo e cenoura) ^{1,3}	658	156	3,0	0,5	25,5	1,4	5,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	467	112	7,2	0,8	11,3	1,0	2,4	0,7
Prato	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) c/ arroz branco	925	220	3,4	0,5	37,4	0,7	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	492	118	5,6	0,9	13,4	2,1	2,3	0,7
Prato	Frango assado c/ massa ^{1,3}	799	189	4,2	0,8	20,1	0,2	16,9	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Vegetariana	Macarrão com legumes (cenoura, milho e couve lombarda) e cogumelos ^{1,3}	596	141	3,1	0,5	21,7	1,3	5,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	600	143	5,4	0,8	17,3	1,8	4,4	0,6
Prato	Jardineira de tintureira ⁴	381	90	1,7	0,2	11,4	0,4	6,8	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Salada de batata e legumes (milho, feijão verde e couve flor) c/ soja ⁶	508	120	1,5	0,2	18,4	0,2	7,5	0,1
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	121	5,8	0,9	13,6	1,8	2,4	0,8
Prato	Carne de porco corada c/ arroz branco	1025	244	11,1	3,1	22,6	0,2	13,1	0,4
Salada	Legumes estufados	324	78	6,5	1,0	3,3	1,3	1,3	0,4
Vegetariana	Feijoada de abóbora com arroz	861	205	2,8	0,3	35,0	0,4	9,8	0,2
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



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de novembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	454	109	4,7	0,8	13,4	2,1	2,2	0,7
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ molho de castanhas e batata ao cubo no forno ^{5,6,8}	681	163	8,8	1,8	13,1	0,4	7,6	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Vegetariana	Couscous com legumes e soja ^{1,6}	1387	328	2,3	0,4	35,2	0,9	35,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Crepe de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	477	114	5,4	0,8	12,8	1,7	2,5	0,7
Prato	Filetes de pescada crocantes (farinha amarela) c/ arroz branco ⁴	816	194	4,6	0,7	25,2	0,2	12,4	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve, brócolos c/ arroz branco	915	218	4,3	0,5	36,2	0,8	7,8	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	557	133	4,8	0,7	15,9	2,0	4,5	0,6
Prato	Esparguete estufado com frango e legumes ^{1,3}	631	150	4,2	0,7	15,1	1,5	12,0	0,3
Salada	Legumes incorporados (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) c/ esparguete ^{1,3}	924	218	2,6	0,4	41,3	1,3	6,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	108	5,0	0,8	11,8	1,7	2,5	0,7
Prato	Arroz de atum ⁴	1104	262	7,6	1,1	35,1	0,1	12,8	1,1
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)	488	116	2,6	0,3	19,1	0,3	3,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, massa e grão) ^{1,3}	941	224	8,8	2,5	21,0	1,2	13,9	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura e lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ¹	980	232	4,2	0,8	36,9	3,0	9,4	0,2
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



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de novembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	5,8	0,9	14,4	1,2	2,4	0,8
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1089	259	6,8	0,9	40,4	1,6	7,8	0,6
Salada	Salada mista	171	40	1,0	0,0	4,4	2,4	2,8	0,1
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (cenoura, repolho e couve lombarda) e arroz	725	172	4,2	0,6	27,7	1,6	4,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	475	114	5,3	0,8	13,5	1,0	2,3	0,7
Prato	Feijão catarino c/ frango e legumes	716	170	3,7	0,6	18,1	0,5	15,8	0,4
Salada	Legumes incorporados (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechamel ^{1,5,6}	631	150	3,2	0,9	18,6	0,3	10,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	472	113	5,3	0,8	12,8	2,0	2,3	0,7
Prato	Salmão lascado c/ massa espiral e macedónia ^{1,3,4}	956	228	12,0	2,2	18,5	0,1	10,8	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Massa à carbonara de legumes (milho, ervilhas, curgete, cenoura) ^{1,6}	800	189	5,0	0,8	28,8	2,0	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	100	4,5	0,7	12,3	1,8	2,0	0,6
Prato	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, nabo, curgete e brócolos) e arroz ^{1,6,8,11}	1001	238	6,0	0,8	36,7	0,8	8,1	0,4
Sobremesa	logurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	406	97	4,6	0,8	10,9	0,9	2,2	0,6
Prato	Rojões c/ batata ao cubo ^{5,6}	880	212	14,9	2,7	10,3	0,0	9,0	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Vegetariana	Massa cotovelinhos c/ feijão branco, cenoura, milho e repolho cozidos ¹	1120	264	1,5	0,5	48,0	2,6	11,8	0,8
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



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de novembro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	479	115	5,4	0,9	13,4	2,4	2,0	0,8
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1064	253	10,3	3,3	25,0	1,5	14,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1303	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,2
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	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	430	103	4,7	0,7	12,0	1,4	2,2	0,6
Prato	Medalhões de pescada panado no forno c/ arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	904	215	4,9	0,7	30,1	0,1	11,9	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Salada de legumes (tomate, brócolos e couve de bruxelas) grelhados, grão de bico e arroz ^{1,6}	906	215	4,9	0,7	33,6	1,6	6,9	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	660	158	5,9	0,9	20,2	1,5	5,1	0,7
Prato	Perna de frango assada c/ macarronete ^{1,3,7,14}	801	190	4,2	0,8	19,9	0,7	17,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa e tomate	102	24	0,1	0,0	4,1	3,9	0,7	0,1
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde e macarronete ^{1,3,7,14}	554	131	3,4	0,5	19,7	0,7	4,9	0,8
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	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	5,8	0,9	14,4	1,2	2,4	0,8
Prato	Salada (quente) de lascas de cavala com grão-de-bico e batata ^{4,6,12}	483	114	2,4	0,3	17,7	0,2	4,7	0,2
Salada	Cenoura e repolho estufados	596	145	13,7	2,0	3,2	3,0	1,1	0,9
Vegetariana	Salada de batata, cenoura e brócolos com lentilhas ^{1,6,8,11}	536	126	0,4	0,0	23,0	0,2	6,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	467	112	4,9	0,8	13,2	1,8	2,7	0,6
Prato	Coxa de peru estufada c/ arroz branco	675	160	3,2	0,5	14,1	0,1	18,5	0,3
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Feijão catarino estufado c/ cenoura, couve-flor, repolho e arroz branco	1086	260	9,0	1,2	34,8	0,7	9,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0