



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 23 a 26 de abril de 2019
Almoço

Terça		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	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Sobremesa	Maçã starking	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	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	Tirinhas de pote panadas no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	882	211	8,9	1,2	24,1	1,1	7,8	0,6
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado	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	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	Frango estufado c/ massa espiral ^{1,3}	746	177	3,8	0,7	19,2	0,2	15,9	0,4
Salada	Feijão verde e cenoura	124	29	3,3	0,0	2,0	1,8	1,3	0,6
Sobremesa	Pera	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, 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 29 de abril a 3 de maio de 2019

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}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Filete de cavala em conserva c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,4,6,12}	1002	238	8,9	1,1	27,7	1,5	11,4	0,5
Salada	Salada de beterraba e couve branca	106	25	0,2	0,0	3,5	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	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}	549	132	7,2	1,1	13,6	2,3	2,0	0,9
Prato	Carne de porco estufada c/ cenoura, ervilhas, acompanha c/ arroz branco	868	207	8,8	2,4	20,4	0,6	11,1	0,4
Salada	Legumes salteados (repolho e cenoura)	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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
Quinta									
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	Filetes de pescada assados 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 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									
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	Feijoada de cogumelos com arroz	674	160	2,7	0,4	23,6	0,6	7,0	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	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 contém 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



MUNICIPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de maio 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/ arroz branco ^{1,6,12}	875	209	8,2	3,1	24,4	0,8	9,0	0,8
Salada	Cenoura e ervilhas	165	39	0,1	0,0	6,7	3,1	1,9	1,0
Sobremesa	Maçã starking	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	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4}	442	105	2,5	0,5	12,4	0,3	7,6	0,6
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Crepe 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	Frango corado c/ esparguete ^{1,3}	793	188	4,3	0,8	20,9	1,0	15,9	0,4
Salada	Salada de milho e tomate	174	41	1,1	0,0	4,6	2,7	2,7	0,0
Sobremesa	Laranja	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	Tintureira estufada c/ batata ensalsada ⁴	441	105	3,0	0,4	11,6	0,1	7,3	0,3
Salada	Salada de repolho e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	3,3	1,7	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
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	Feijoada à brasileira acompanha c/ arroz	1075	255	9,2	2,4	28,1	0,1	14,7	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	515	125	11,3	1,6	2,0	0,6	2,6	0,7
Sobremesa	Maçã golden	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 13 a 17 de maio de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,3	0,8	11,7	1,7	1,8	0,6
Prato	Macarrão salteado c/ picadinho de vaca estufado ^{1,3}	1008	240	9,3	3,1	23,9	0,9	14,2	0,4
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Laranja	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 brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de tomate ⁴	681	162	4,0	0,6	20,3	0,5	10,8	0,3
Salada	Cenoura e couve-flor	136	32	0,4	0,0	5,3	1,8	1,1	1,2
Sobremesa	Maçã golden	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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Massa cotovelos com frango e legumes (brócolos e curgete) estufados ^{1,3}	799	190	4,2	0,7	21,1	0,6	15,3	0,3
Salada	Brócolos e curgete (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	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 feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	5,5	0,7	8,3	0,9	1,9	0,5
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁴	432	102	2,8	0,3	12,9	0,2	6,4	0,5
Salada	Ervilhas, cenoura e milho (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,3	0,8	11,7	1,7	1,8	0,6
Prato	Arroz de peru(cubos)	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã starking	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 20 a 24 de maio 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	Hambúrguer de aves no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,6,12}	948	225	6,4	1,8	28,1	0,3	13,7	0,3
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Laranja	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 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	Douradinhos no forno c/ salada de batata e macedónia de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	497	118	1,7	0,2	20,0	0,8	4,5	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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 nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Massa fusilli tricolor com frango, curgete, cogumelos e milho ^{1,3}	739	175	3,2	0,6	19,1	0,2	16,4	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	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 repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	459	110	5,8	0,9	11,6	2,8	1,7	0,7
Prato	Filete de paloco no forno c/ molho de cenoura e arroz branco ⁴	729	173	5,3	0,8	20,1	0,5	10,7	0,5
Salada	Couve-flor e repolho	130	31	0,4	0,0	4,8	2,3	1,2	0,8
Sobremesa	Clementina	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 abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com massa esparguete ^{1,3}	958	228	9,6	2,8	21,1	0,9	13,8	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	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