

MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de janeiro de 2017
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	956	227	8,9	1,3	26,7	9,3	0,5	1,4
Prato	Almondegas de aves estufadas c/ arroz e salada de alface ^{1,6}	1038	248	10,9	2,2	24,1	12,7	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça									
Sopa	Favas c/ hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	753	180	12,3	1,8	14,1	3,0	0,7	2,2
Prato	Figurinhas de pescada no forno c/ <u>arroz*</u> e macedónia (ervilha, feijão verde e cenoura) ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	620	148	5,9	0,8	19,3	4,0	0,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Quarta									
Sopa	Penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	571	136	8,5	1,3	12,4	2,3	0,6	2,3
Prato	Massa de legumes à lavrador (feijão, cogumelos, cenoura, lombarda e courgette e massa) ^{1,3}	987	234	5,5	0,8	36,9	8,7	0,3	1,8
Sobremesa	Fruta da época	200	48	0,2	0,0	11,1	0,8	0,0	11,1
Quinta									
Sopa	Creme alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	722	172	11,2	1,7	15,6	2,0	0,7	2,0
Prato	Tintureira assada de cebolada c/ <u>salada de batata*</u> e salada alface ⁴	757	181	4,3	0,6	23,1	11,9	0,4	0,2
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	2,1	0,2	19,6
Sexta									
Sopa	Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	562	134	8,5	1,3	12,0	2,2	0,5	2,0
Prato	Peru estufado c/ massa espiral e salada de cenoura ^{1,3}	833	199	7,8	2,1	16,7	15,1	0,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

***Ementa alterada em 09/01/2017**

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 16 a 20 de janeiro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	809	193	12,8	2,0	17,1	2,1	0,9	1,9
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de milho e cenoura ^{1,3}	1219	291	12,3	3,4	30,1	14,4	0,4	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça									
Sopa	Feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	945	225	12,5	1,8	22,5	5,5	1,0	1,9
Prato	Arroz de peixe (tintureira e delicias mar) c/ salada de tomate ^{1,2,4,6}	691	165	3,9	0,5	21,3	10,7	0,3	0,6
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	688	164	10,6	1,6	14,7	2,3	0,7	2,1
Prato	Frango estufado c/ massa fusilli, molho de cenoura e salada de beterraba	543	130	6,5	1,1	0,7	17,1	0,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quinta									
Sopa	Creme alho francês, cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	688	164	11,8	1,8	12,3	1,9	0,7	2,2
Prato	Salada de cavala c/ grão, batata cozida ao cubo e salada de alface ^{4,5,6}	629	150	5,7	0,4	14,7	9,7	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sexta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	749	179	11,5	1,8	16,3	2,3	0,8	2,4
Prato	Cubinhos de porco estufados c/ arroz e legumes salteado (repolho e cenoura)	968	231	10,5	3,0	20,3	13,3	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 23 a 27 de janeiro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	732	175	11,9	1,8	13,3	3,4	0,7	1,9
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre, arroz de ervilhas cenoura, alface e pepino ^{1,3,5,6,7,12}	899	215	10,5	1,7	19,0	9,7	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça									
Sopa	Couve flôr ^{1,3,5,6,7,8,12}	718	171	12,1	1,8	13,0	2,5	0,7	2,4
Prato	Tirinhas de potas panadas no forno c/ salada batata e macedónia de legumes (ervilhas, nabo e feijão verde) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	549	131	5,8	0,8	14,5	4,7	0,5	0,4
Sobremesa	logurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	3,5	0,1	12,0
Quarta									
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	598	143	9,1	1,4	13,3	1,8	0,6	2,6
Prato	Arroz de aves no forno em cama de legumes (cenoura e couve branca em juliana)	858	205	6,7	1,5	21,6	13,9	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	200	48	0,2	0,0	11,1	0,8	0,0	11,1
Quinta									
Sopa	Couve portuguesa e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	851	203	12,3	1,8	18,7	4,2	0,7	2,7
Prato	Lombos cavala c/ molho de tomate e macarrão salteado e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,5,6}	989	235	8,8	0,8	24,2	14,2	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sexta									
Sopa	Courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	621	148	9,5	1,5	13,3	2,0	0,6	2,0
Prato	Carne porco estufada aos cubos c/ feijão preto e arroz acompanha salada pepino	983	234	9,8	2,7	20,8	15,2	0,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 janeiro a 3 de fevereiro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	655	156	10,0	1,5	14,4	2,0	0,7	2,6
Prato	Almondegas de vaca estufadas c/ esparguete regado c/ molho espesso de tomate, salada alface ^{1,3,6,12}	988	236	7,3	2,0	29,6	12,0	0,9	1,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça									
Sopa	Couve flor e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	828	198	10,6	1,5	19,7	5,6	0,6	2,1
Prato	Filetes pescada crocante c/ arroz de salsa salada tomate ^{1,4}	777	186	3,9	0,6	25,7	10,5	0,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9
Quarta									
Sopa	Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	624	149	9,5	1,4	13,5	2,1	0,6	2,2
Prato	Rancho á regional (frango, porco, lombarda, cenoura e grão, macarrão) ^{1,3}	880	209	8,0	2,0	20,6	13,4	0,3	1,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Quinta									
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	896	213	13,8	2,1	19,4	2,3	0,9	1,6
Prato	Salada quente de tintureira c/ ovo cozido, batata ao cubo, milho, cenoura e alface ⁴	455	109	3,4	0,5	13,8	5,5	0,2	0,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	537	128	8,9	1,4	10,3	1,7	0,5	2,7
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e couve roxa	794	190	4,7	0,8	21,5	14,6	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 6 a 10 de fevereiro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	788	188	13,6	2,1	13,8	2,1	0,9	2,0
Prato	Hamburguer de aves c/ arroz de tomate e repolho em juliana ^{1,6,7,12}	899	215	6,8	0,5	25,3	12,3	0,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	749	179	11,5	1,8	16,3	2,3	0,8	2,4
Prato	Massa cotovelos c/ atum, cenoura e feijão verde ^{1,3,4,5,6}	1023	245	10,4	1,1	20,9	16,1	0,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quarta									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	598	143	9,0	1,4	13,3	2,0	0,6	2,6
Prato	Perú estufado c/ arroz de brócolos	718	172	6,4	1,7	15,7	12,2	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	200	48	0,2	0,0	11,1	0,8	0,0	11,1
Quinta									
Sopa	Espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	1042	249	15,4	2,3	22,3	4,7	0,9	2,2
Prato	Paloco do pacífico gratinado c/ molho branco cenoura, couve e tomate ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	582	139	5,5	0,9	16,2	6,0	1,0	1,0
Sobremesa	logurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	3,5	0,1	12,0
Sexta									
Sopa	Abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	593	141	9,0	1,4	13,2	1,8	0,8	2,5
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão branco e legumes) arroz branco	916	219	7,5	1,8	22,9	14,3	0,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 Declaração nutricional: 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