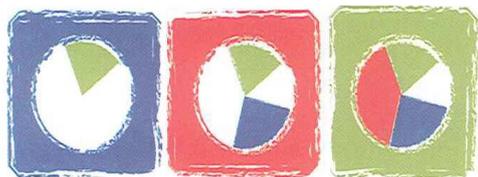


**MUNICÍPIO DE FAMALICÃO**  
**Semana de 16 a 20 de outubro de 2017**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	763	182	12,8	1,9	13,2	1,9	3,3	0,7
Prato	Macarrão à Bolonhesa com salteado de macedónia de legumes (feijão verde, ervilhas e cenoura) e salada de alface <sup>1,3</sup>	1107	263	11,3	3,2	26,7	1,2	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	576	137	9,0	1,4	12,2	2,1	1,9	0,5
Prato	Tirinhas de potas panadas no forno com arroz de tomate salada de couve roxa e cebola <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	969	232	8,2	1,1	31,0	0,8	7,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	972	232	15,9	2,4	19,4	2,0	2,3	1,0
Prato	Cubinhos de carne porco com feijão, massa meada, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	983	234	7,8	2,5	24,2	1,5	16,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	749	179	12,0	1,8	15,6	2,1	2,1	0,7
Prato	Filetes de pescada com arroz de legumes e tomate <sup>1,4,5,6</sup>	744	178	4,4	0,6	24,1	0,3	9,7	0,1
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	682	163	10,8	1,7	14,3	2,6	1,9	0,6
Prato	Jardineira de legumes (repolho, ervilhas, courgete, cogumelos, cenoura)	416	99	2,7	0,4	16,0	0,4	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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**  
**Semana de 23 a 27 de outubro de 2017**  
**Almoço**

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme alho francês e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	760	181	12,1	1,9	16,0	2,0	2,0	0,7
Prato	Almondégas de vaca estufadas com arroz de ervilhas e alface <sup>1,6,12</sup>	885	211	6,9	1,9	26,5	0,5	9,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	558	133	8,7	1,4	11,5	1,0	1,9	0,5
Prato	Massa tricolor com cavala (conserva), legumes (milho, feijão verde e cenoura) <sup>1,3,4,5,6</sup>	1040	247	9,5	0,8	24,9	1,2	15,0	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve portuguesa e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	881	210	13,2	1,9	18,5	2,6	4,1	0,7
Prato	Frango assado com arroz e salada de couve roxa	822	196	5,1	0,9	21,9	0,2	15,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	623	148	9,8	1,5	13,2	2,6	1,8	0,6
Prato	Hambúrguer de salmão no forno, batata ao cubo e legumes salteados <sup>1,2,3,4,6,7,9,14</sup>	600	144	7,1	1,6	14,5	0,3	5,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve flôr <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	750	179	13,0	1,9	12,8	2,4	2,4	0,7
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão branco, repolho e cenoura) com arroz branco	958	229	8,0	2,0	23,8	1,0	14,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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