



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de setembro 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	Hambúrguer de vaca no forno c/ molho de tomate e massa espiral ^{1,3,6,12}	990	235	7,5	1,9	26,8	0,2	14,1	0,6
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Massa espiral c/ legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) e feijão preto ¹	900	212	3,7	0,7	35,5	1,9	9,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Filetes de pescada gratinados c/ pão ralado e arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	780	185	4,3	0,6	24,1	0,3	11,8	0,5
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Vegetariana	Panado de tofu c/ arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1038	247	9,2	1,7	30,6	0,4	9,1	0,6
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	602	144	5,3	0,8	18,5	1,9	4,7	0,6
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete salteado ^{1,3}	839	199	5,6	1,0	20,5	0,9	16,2	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja c/ brócolos, cenoura e curgete ^{1,6}	1303	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Quinta									
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	Atum c/ salada de batata e legumes ⁴	443	105	3,0	0,4	13,9	0,2	5,2	0,4
Vegetariana	Salada de batata e legumes c/ com grão-de-bico	499	118	2,0	0,2	19,8	0,5	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	479	115	5,4	0,9	13,4	2,4	2,0	0,8
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz branco	1028	245	11,0	3,0	23,0	0,2	13,2	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Favas estufadas com legumes c/ arroz branco	616	146	3,5	0,5	23,6	1,5	4,0	0,3
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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 16 a 20 de setembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	510	122	5,9	0,9	13,2	1,2	2,8	0,8
Prato	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e esparguete ^{1,3,6,8,11}	854	202	3,2	0,5	32,9	1,4	9,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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	Picadinho de carne de vaca estufado c/ ervilhas e milho e acompanha c/ arroz branco	1067	254	7,3	2,0	34,2	0,3	12,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja e legumes (cenoura, ervilha, curgete e milho) c/ salada de alface e milho ⁶	483	114	1,3	0,1	17,5	0,3	7,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
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	Filetes de pescada gratinados c/ ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	751	178	4,4	0,6	22,3	0,4	11,8	0,4
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{1,6}	1152	272	2,8	0,4	41,2	0,7	19,6	0,2
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta									
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	Coxa de peru estufada c/ massa espiral ^{1,3}	823	196	7,7	2,2	14,6	0,1	16,3	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Vegetariana	Grão estufado com abóbora e maçã c/ massa espiral ¹	968	230	3,9	0,7	37,7	5,3	8,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	426	102	4,4	0,7	12,2	2,0	2,2	0,7
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) c/ salsa ^{4,6}	861	205	6,9	0,8	26,1	0,5	9,0	0,5
Vegetariana	Arroz colorido (milho, ervilhas, cenoura, repolho, couve flor e cogumelos) ^{1,6}	731	173	3,3	0,4	30,8	0,7	4,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	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, ¹¹Sementes de sésamo, 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 23 a 27 de setembro 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}	467	112	7,2	0,8	11,3	1,0	2,4	0,7
Prato	Ovos mexidos com legumes (sem adição de gordura) c/ salsa e macarrão ^{1,3}	740	176	5,0	1,3	20,7	1,2	10,5	0,5
Salada	Feijão-verde salteado	599	145	18,2	1,9	0,1	0,0	1,7	0,9
Vegetariana	Paelha de legumes (pimento, brócolos, curgete, ervilhas e milho)	347	83	5,1	0,6	4,7	0,6	3,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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	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 feijão catarino) ^{1,3}	712	169	3,0	0,4	27,7	1,3	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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	Carne de porco corada c/ tomilho e arroz de couve-flor	961	229	10,3	2,8	21,4	0,2	12,3	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com especiarias e arroz branco	1077	256	5,8	0,8	41,1	0,9	7,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	679	163	6,1	0,9	20,9	1,6	5,1	0,8
Prato	Tintureira gratinada c/ ervas de provença e batata aos cubos no forno ^{4,5,6}	451	108	3,0	0,1	12,7	0,0	7,3	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Vegetariana	Salada de batata e legumes (milho, feijão verde e couve flor) c/ com soja ⁶	508	120	1,5	0,2	18,4	0,2	7,5	0,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	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	Feijoada de frango com arroz	783	186	4,1	0,7	19,7	0,1	17,4	0,3
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 FAMILICÃO
RESTAURANTE

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro 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	Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate, oregãos e massa penne ^{1,6,12}	896	214	8,9	3,6	22,1	1,8	11,1	1,0
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas c/ molho de tomate, oregãos e massa penne ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1263	298	3,0	0,6	45,2	1,4	21,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme 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 gratinados c/ pão ralado, manjeriçã e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	808	192	4,5	0,7	24,9	0,1	12,3	0,5
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Vegetariana	Panado de tofu gratinado c/ manjeriçã e arroz branco ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1079	257	9,6	1,8	31,7	0,2	9,5	0,6
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	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	Coxa de peru corada c/ batata	525	125	5,0	1,4	9,2	0,1	10,3	0,3
Salada	Legumes assados (cenoura, tomate e couve-de-bruxelas)	309	74	5,2	0,8	3,9	3,3	1,7	0,5
Vegetariana	Ratattouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) com arroz	725	172	2,8	0,4	31,5	0,7	4,4	0,2
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	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ¹	980	232	4,2	0,8	36,9	3,0	9,4	0,2
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	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega em juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
Prato	Arroz de atum com legumes (cenoura, feijão verde e milho) ⁴	1104	262	7,6	1,1	35,1	0,1	12,8	1,1
Vegetariana	Arroz de cogumelos c/ legumes (milho, cenoura e feijão verde)	731	173	3,9	0,5	30,2	0,4	4,3	0,4
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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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