



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
Semana de 1 a 5 de junho de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes (cenoura, alho francês e couve lombarda) ^{1,3,5,6,7,8,12}	418	100	4,6	0,7	11,1	2,1	2,3	0,6
Prato	Esparguete à bolonesa ¹	1056	251	10,3	3,3	25,0	2,2	14,0	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	589	141	10,9	1,3	5,6	1,7	4,5	1,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	464	111	5,1	0,8	12,6	2,0	2,4	0,7
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz ⁴	755	179	5,4	0,8	21,2	0,3	11,1	0,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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	Perna de frango estufada com ervilhas, cenoura e massa espiral ¹	814	193	4,3	0,8	21,1	1,5	17,0	0,4
Salada	Legumes incorporados (ervilhas e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,1	0,3	5,5	0,6	1,4	0,3
Prato	Arinca à Gomes de Sá (lascas de arinca, batata ao cubo, cebolada e ovo cozido picado) ^{3,4,9,12}	455	108	2,4	0,5	13,9	0,2	6,9	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	133	32	1,7	0,3	3,3	0,4	0,7	0,3
Prato	Cubinhos de carne de porco estufados com arroz	1028	245	11,0	3,0	23,0	0,2	13,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura	110	26	0,0	0,0	3,9	3,3	1,3	0,0
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. 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal