



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
Semana de 15 a 19 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 couve-flor e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,8	0,3	3,6	0,8	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e macarronete salteado ^{1,3,7,14}	780	185	5,2	1,6	22,0	1,0	10,9	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	642	153	5,4	0,9	19,4	2,3	4,4	0,7
Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilha ^{2,4}	651	155	3,5	0,5	18,8	0,3	11,5	0,3
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Pudim Flan ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	460	110	5,9	0,9	11,0	2,1	2,1	0,8
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,3}	787	186	4,2	0,8	19,9	0,8	16,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	589	141	10,9	1,3	5,6	1,7	4,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	510	122	5,9	0,9	13,2	1,5	2,8	0,8
Prato	Salada Camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	419	99	2,0	0,2	14,7	0,3	4,9	0,2
Salada	legume incorporado (cenoura, ervilhas e feijão verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes (alho francês, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	418	100	4,6	0,7	11,1	2,1	2,3	0,6
Prato	Rancho (porco aos cubos, massa, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	940	224	8,8	2,6	21,0	1,3	13,3	0,2
Salada	legume incorporado (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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

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