



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
Semana de 22 a 26 de junho de 2020
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}	464	111	5,1	0,8	12,6	2,0	2,4	0,7
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	972	231	7,0	1,8	29,5	0,4	12,0	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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	Tirinhas de pota panadas no forno com salada de feijão frade e batata ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	648	154	6,2	0,8	16,1	1,4	7,6	0,7
Salada	Salada de beterraba e curgete	94	22	0,1	0,0	3,2	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho em juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	459	110	5,8	0,9	11,6	2,8	1,7	0,7
Prato	Coxa de peru estufada com ervilhas e massa cotovelinhos ^{1,3}	651	154	2,6	0,5	12,7	0,1	19,4	0,3
Salada	Couve lombarda	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,0	0,3	5,6	0,8	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno de cebolada e arroz ⁴	726	173	5,7	0,8	19,6	0,5	10,4	0,5
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Rojoezinhos de porco estufados com batata ao cubo no forno ^{5,6}	880	212	14,9	2,7	10,3	0,0	9,0	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	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