



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	512	123	6,0	1,0	15,0	2,1	1,7	0,8
Prato	Strogonoff de porco (molho branco) c/ esparguete ^{1,7}	957	228	10,0	3,5	20,6	1,3	13,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	388	94	7,8	1,2	2,9	2,5	1,6	0,8
Ovolactovegetariano	Strogonoff de seitan c/ esparguete ^{1,6}	737	175	3,2	0,8	23,3	1,8	12,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	692	166	6,2	0,9	21,4	2,1	5,0	0,8
Prato	Filetes de pescada estufados de cebolada c/ arroz de brócolos ⁴	693	165	5,3	0,8	18,9	0,5	10,0	0,5
Salada	Salada de beterraba	402	97	8,4	1,2	3,1	0,1	0,9	1,0
Ovolactovegetariano	Arroz de brócolos c/ cogumelos e feijão verde	675	160	2,2	0,4	30,0	0,7	3,8	0,6
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	539	129	6,1	1,0	15,3	1,8	2,0	0,8
Prato	Peru corado com tomilho e massa espiral ¹	685	162	2,8	0,5	14,4	1,0	19,5	0,3
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
Ovolactovegetariano	Bolonhesa de soja (massa espiral) ^{1,6}	1200	284	5,4	1,0	34,3	1,8	21,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	354	84	1,7	0,2	13,9	0,7	2,4	0,2
Prato	Salada (quente) de lascas de paloco c/ grão de bico e batata ^{4,9,12}	509	121	2,2	0,3	15,0	0,4	9,4	0,8
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Ovolactovegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	540	128	0,9	0,1	23,0	0,7	5,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
Prato	Risotto de cogumelos gratinado com queijo ^{5,6,8}	1112	265	10,3	3,0	36,9	0,3	5,2	0,7
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Ovolactovegetariano	Risotto de cogumelos gratinado com queijo ^{5,6,8}	1112	265	10,3	3,0	36,9	0,3	5,2	0,7
Sobremesa	Puré de maçã	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	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, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), 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



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,1	0,8	11,4	2,0	2,1	0,8
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ arroz de macedónia ^{1,6,12}	963	229	6,9	1,8	29,3	0,1	11,9	0,4
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Ovolactovegetariano	Favas salteadas com legumes c/ arroz branco	615	146	3,5	0,5	22,8	1,4	4,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	428	102	4,8	0,8	11,7	2,3	2,0	0,6
Prato	Massa cotovelinhos com cavala (conserva) e legumes ^{1,4,6}	920	219	8,5	1,0	23,7	1,9	11,4	0,4
Salada	Salada de tomate e pimento	380	92	8,1	1,1	3,0	2,4	0,9	0,8
Ovolactovegetariano	Massa cotovelinhos com legumes e feijão preto ^{1,8}	976	231	5,9	0,8	33,7	2,2	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	496	119	5,0	0,8	13,4	2,4	3,5	0,7
Prato	Tirinhas de peru salteadas c/ cenoura e curgete e batatas salteadas ^{9,12}	497	118	4,2	0,7	10,2	0,2	9,3	0,3
Salada	Salada de couve roxa	427	103	8,4	1,2	3,4	2,9	1,7	0,9
Ovolactovegetariano	Jardineira de cogumelos	334	79	1,1	0,2	14,2	0,5	2,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	100	4,8	0,8	11,4	1,4	1,9	0,6
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	1176	281	15,9	2,9	22,9	0,2	11,2	0,3
Salada	Feijão-verde salteado	592	144	13,2	1,9	3,3	2,4	1,7	0,9
Ovolactovegetariano	Ratatouille no forno (ervilhas, pimento e curgete) com arroz	773	184	4,8	0,7	30,6	0,7	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	427	102	4,7	0,8	12,8	2,3	1,7	0,6
Prato	Macarrão com frango, feijão e legumes ¹	676	160	3,5	0,6	16,4	1,5	15,1	0,2
Ovolactovegetariano	Macarrão com legumes (cenoura, brocolos, repolho) com soja ^{1,6}	1107	262	3,2	0,7	32,9	1,9	22,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), 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



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de outubro 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 lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	463	111	5,2	0,8	12,4	2,3	2,2	0,7
Prato	Ovos mexidos com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,5,6}	844	201	7,3	1,8	21,8	1,8	10,6	0,6
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Ovolactovegetariano	Ovos mexidos com cogumelos c/ esparguete ^{1,3,5,6}	844	201	7,3	1,8	21,8	1,8	10,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	479	115	5,4	0,9	13,3	2,6	2,0	0,7
Prato	Filetes de pescada estufados c/ molho de cenoura e arroz branco ⁴	762	181	5,4	0,8	21,5	0,4	11,2	0,5
Salada	Salada de alface e milho	753	182	16,4	2,2	3,6	0,5	4,1	1,5
Ovolactovegetariano	Empadão de arroz de lentilhas ^{1,6,10,11}	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	118	5,7	0,9	13,7	2,7	1,7	0,8
Prato	Carne de porco corada com alecrim e massa espiral ¹	1019	242	10,3	3,0	21,6	1,6	15,2	0,4
Salada	Legumes salteados (cenoura, repolho e tomate)	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Ovolactovegetariano	Tofu assado c/ cenoura, tomate e couve de bruxelas e massa espiral ^{1,6}	828	197	7,5	1,6	22,0	2,2	9,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	451	108	5,1	0,8	12,2	2,4	2,0	0,7
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno c/ salada de feijão-frade, cebola e batata aos cubos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	628	150	6,3	0,9	16,1	0,6	6,1	0,5
Salada	Juliana de couve roxa e lombardo	483	117	10,3	1,5	2,6	2,3	1,8	1,0
Ovolactovegetariano	Salada de feijão-frade c/ batata cozida, curgete, feijão-verde e pimentos	519	123	1,9	0,3	20,7	0,5	4,4	0,2
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	623	149	5,7	0,9	18,2	2,4	4,3	0,7
Prato	Arroz de aves	749	177	2,8	0,5	19,9	0,1	17,9	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	464	112	10,0	1,4	3,7	3,5	0,5	1,1
Ovolactovegetariano	Strogonoff de soja c/ arroz branco ^{1,6}	1203	286	6,7	0,9	34,8	0,3	18,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

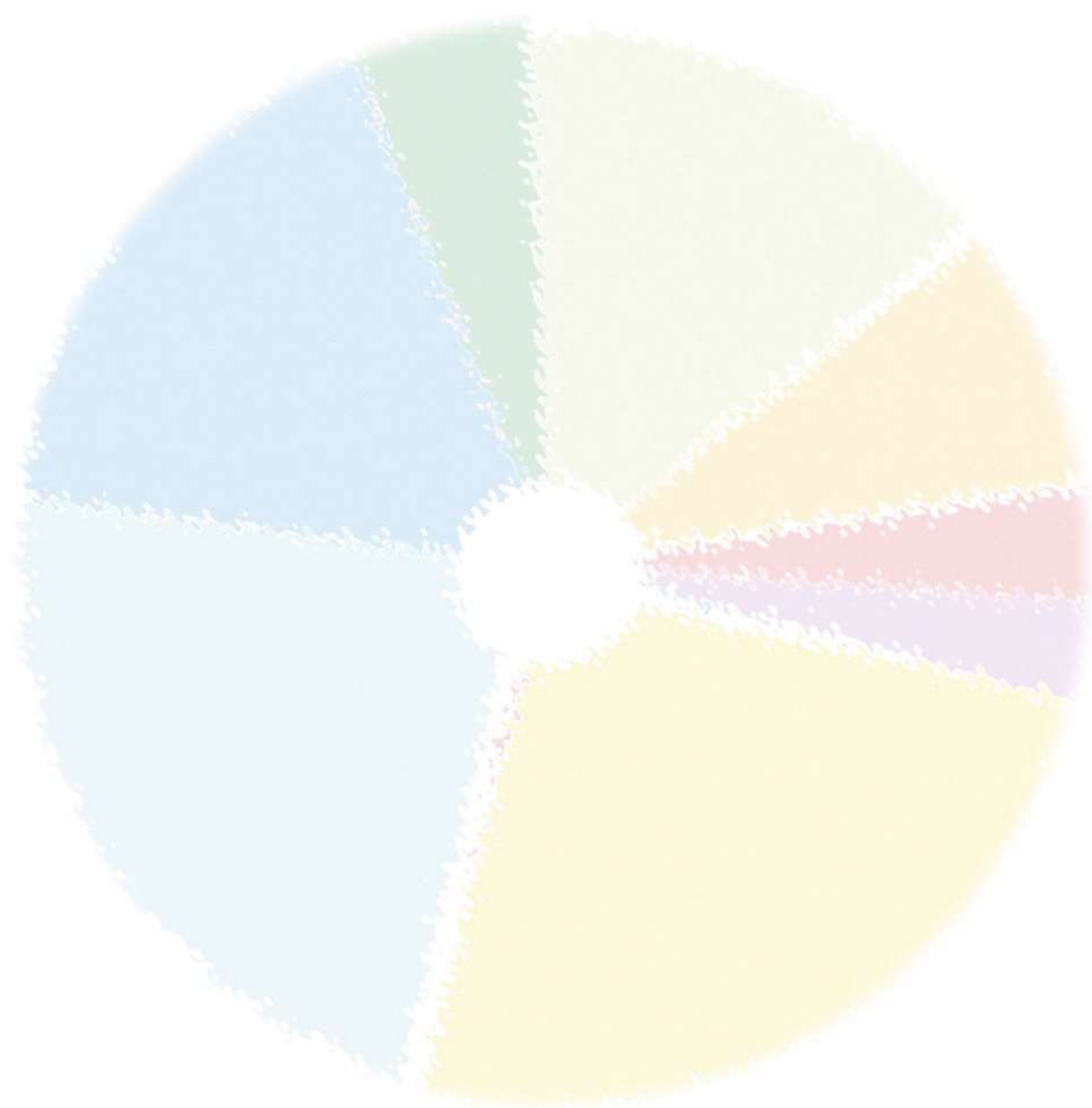
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para 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 (2019), 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



gertaleduca
alimentação inteligente



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, ¹³Tremçoço, 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 (2019), 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