MUNICIPIO DE FAMALICÃO

RESTAURANTE

Semana de 5 a 9 de outubro de 2020

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
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	Esparguete à bolonhesa com oregãos[1]	1039	247	10,1	3,2	24,6	2,1	13,8	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	440	106	9,3	1,3	3,6	3,4	0,5	1,0
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja[1,6]	1303	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,2
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[1,3,5,6,7,8,12]	527	126	5,0	0,8	10,9	1,2	8,6	0,7
Prato	Filetes de solha em sêmola de milho no forno c/ arroz de feijão[4]	859	204	4,6	0,7	26,9	0,2	13,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa	427	103	8,4	1,2	3,4	2,9	1,7	0,9
Ovolactovegetariana	Feijão branco c/ brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo c/ arroz	925	220	3,4	0,5	37,4	0,7	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa[1,3,5,6,7,8,12]	653	156	5,3	0,8	21,1	2,3	4,9	0,7
Prato	Perna de frango c/ massa cotovelinhos[1,3]	799	188	2,3	0,5	22,9	0,0	18,3	0,5
Salada	Salada de alface	623	151	15,4	2,2	0,8	0,8	1,4	1,5
Ovolactovegetariana	Cogumelos salteados c/ ovo, milho, curgete, cenoura e massa cotovelinhos[1,3]	508	121	3,1	0,8	17,2	1,9	5,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	381	91	4,0	0,6	10,4	1,9	2,3	0,5
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno c/ salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	332	318	3,7	0,5	16,1	1,0	5,9	0,5
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Ovolactovegetariana	Gratinado de batata c/ legumes (repolho, abobora e brocolos)[1,6]	398	95	2,5	0,3	14,8	1,3	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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