



MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO RESTAURANTE

Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve lombarda e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	395	95	4,3	0,7	10,8	2,5	1,9	0,4
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	1013	241	7,1	1,8	30,5	1,3	13,0	0,4
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
OvolactoOvolactovegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e esparguete ^{1,3,6}	1118	265	3,1	0,5	35,8	1,5	20,2	0,3
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 curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	460	110	5,4	0,9	12,6	1,6	1,9	0,5
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	446	106	2,2	0,3	14,1	0,8	6,8	0,2
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
OvolactoOvolactovegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com especiarias e batata ensalsada	530	126	2,5	0,3	20,0	1,6	4,4	0,2
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 alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	1,7	0,3	3,6	0,7	0,6	0,2
Prato	Frango corado com arroz colorido (ervilha, cenoura e milho)	667	158	4,5	0,7	15,3	0,5	13,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariana	Cogumelos salteados com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e arroz	1050	250	7,5	1,1	40,3	0,1	4,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes (couve lombarda e alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	4,4	0,4	1,6	0,1
Prato	Massa salteada com cavala, cenoura e brócolos ^{1,4,6}	922	219	8,2	1,2	24,6	1,8	11,4	0,5
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Ovolactovegetariana	Cuscuz com tofu e legumes (ervilha, milho e cogumelos) ^{1,6}	708	169	7,4	1,5	13,9	0,7	9,9	0,3
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	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	513	123	6,0	1,0	14,2	2,8	1,9	0,5
Prato	Feijoada de porco, cenoura, repolho e acompanha com arroz	889	212	8,1	2,3	20,2	0,5	14,1	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 VILA NOVA DE FAMALICÃO
RESTAURANTE

Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	1,7	0,3	3,6	0,7	0,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e legumes (milho e cenoura) acompanha com arroz ³	823	196	4,5	1,2	29,6	0,6	7,9	0,4
Salada	Salada de pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e legumes (milho e cenoura) acompanha com arroz ³	823	196	4,5	1,2	29,6	0,6	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Massada de bacalhau ^{1,3,4}	764	181	3,0	0,5	23,3	0,1	14,3	2,1
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Ovolactovegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa cotovelinhos ^{1,6}	1108	262	3,1	0,6	34,2	1,8	21,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Crepe de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	492	118	5,6	0,9	13,4	2,1	2,3	0,7
Prato	Carne de porco corada com arroz de alecrim	1017	242	10,8	3,0	22,8	0,2	13,0	0,4
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Ovolactovegetariana	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça (cenoura, nabo e couve lombarda) ^{1,3,5,6,7,8,12}	498	119	5,2	0,8	13,1	1,9	3,3	0,7
Prato	Tintureira à gomes de Sá (tintureira lascada com batata cozida ao cubo e cebolada, polvilhada com salsa picada) ^{3,4}	418	99	2,6	0,5	11,4	0,8	7,0	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariana	Legumes (abóbora, couve flor, alho francês e favas) à gomes de sá ⁶	335	80	1,1	0,2	13,7	1,3	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	1,9	0,3	7,5	0,5	0,9	0,3
Prato	Macarronete guisado com peru, curgete, feijão e cenoura ^{1,3}	635	150	3,9	0,7	12,3	0,7	15,9	0,3
Salada	Legumes incorporados (curgete e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Salada de feijão com legumes (curgete, cenoura, pimento vermelho e verde) com macarrão ^{1,6}	831	197	3,1	0,5	30,5	2,4	8,5	0,4
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 VILA NOVA DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	484	116	5,4	0,8	13,1	2,6	2,7	0,5
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1041	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Ovolactovegetariana	Esparguete com cogumelos estufados com feijão-verde ¹	760	180	3,7	0,8	29,6	2,1	6,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	528	127	6,1	1,0	15,6	2,2	1,8	0,5
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	977	232	6,1	0,8	36,0	1,7	7,2	0,5
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Ovolactovegetariana	Salada quente de lentilhas com abóbora assada, tomate e arroz ^{1,6,10,11}	1098	260	3,3	0,4	46,6	0,6	10,0	0,3
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	582	139	5,0	0,8	16,4	1,5	4,7	0,7
Prato	Frango assado com orégãos e massa talharim ^{1,3,7,10,14}	796	188	4,2	0,8	20,1	1,5	17,2	0,4
Salada	Macedónia salteada (ervilhas, cenoura e feijão verde)	590	142	12,1	1,7	5,7	0,1	1,8	0,8
Ovolactovegetariana	Massa tagliatelle com soja grossa e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6}	1087	257	3,0	0,6	33,5	1,4	21,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	104	4,9	0,8	11,7	1,4	2,3	0,6
Prato	Atum lascado com batata cozida ao cubo, grão e salsa picada ⁴	579	137	3,7	0,5	16,1	1,0	9,0	0,7
Salada	Salada de pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Ovolactovegetariana	Salada de batata, grão cozido, couve-flor, brócolos e couve lombarda	585	139	2,2	0,3	22,3	0,8	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	456	109	5,3	0,8	11,8	1,7	2,5	0,7
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes (cenoura e repolho)	757	180	5,4	1,4	19,8	0,8	12,5	0,2
Ovolactovegetariana	Arroz de açafrão com tofu e legumes (cenoura e repolho) ^{1,6}	735	175	5,4	1,1	22,5	0,8	7,7	0,3
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: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



MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	506	121	5,8	0,9	14,6	1,5	2,2	0,8
Prato	Estufado de lentilhas com cenoura, cogumelos, repolho e curgete acompanha arroz branco ^{1,6,10,11}	725	173	6,0	0,8	21,6	0,8	6,9	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura, cogumelos, repolho e curgete acompanha arroz branco ^{1,6,10,11}	725	173	6,0	0,8	21,6	0,8	6,9	0,4
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 espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,9	0,3	5,2	0,4	1,5	0,3
Prato	Massa espiral salteada com migas de arinca, cenoura e feijão verde ^{1,3,4}	929	219	1,2	0,4	33,4	1,8	17,9	1,4
Salada	Legumes incorporados (cenoura e feijão verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Massa espiral salteada com cogumelos, abóbora e curgete ¹	791	188	5,5	1,1	28,2	1,9	5,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	513	123	6,0	1,0	14,2	2,8	1,9	0,5
Prato	Rojões com batata ao cubo no forno	833	200	14,0	4,2	1,4	0,2	16,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes (couve flor, repolho e brócolo) com batata aos cubos no forno ^{1,5,6}	460	111	4,8	0,3	14,4	0,6	2,1	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	Crepe 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	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	753	563	6,2	0,8	37,8	0,4	10,5	0,9
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Ovolactovegetariana	Arroz com feijão encarnado, tofu, cenoura e nabo ^{1,6}	895	213	5,4	1,1	30,2	0,5	10,0	0,3
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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	525	126	6,1	1,0	14,5	1,8	2,0	0,5
Prato	Massa com carnes brancas (frango e peru) gratinada com queijo ^{1,3,7}	788	187	4,7	1,6	18,8	1,1	16,8	0,3
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Ovolactovegetariana	Massa c/ favas e legumes	257	61	2,7	0,4	4,6	1,7	3,3	0,1
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, 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



MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO
RESTAURANTE

Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	484	116	5,4	0,8	13,1	2,6	2,7	0,5
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral ^{1,3,6,12}	926	221	8,7	3,7	23,5	1,5	11,4	1,0
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura e brócolos e grão-de-bico assado ^{1,6}	951	225	4,2	0,8	35,1	2,4	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,3	5,8	0,7	1,3	0,2
Prato	Lombinhos de salmão gratinados com molho de tomate e arroz ⁴	1179	281	12,3	2,3	31,7	0,2	10,2	0,3
Salada	Couve branca salteada	690	167	16,2	2,4	3,2	2,7	1,3	1,1
Ovolactovegetariana	Caril de soja com arroz branco ⁶	1355	321	5,5	2,1	46,4	0,5	18,7	0,3
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Crema de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	417	100	4,8	0,8	11,4	1,4	1,9	0,4
Prato	Cubinhos de peru estufados com cenoura e ervilhas e esparguete ¹	663	157	2,8	0,5	18,3	1,9	14,0	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Ovolactovegetariana	Couscous de milho e açafrão com feijão-frade ¹	1165	275	1,8	0,4	48,1	2,1	14,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, alho francês, repolho) ^{1,3,5,6,7,8,12}	428	102	4,8	0,8	11,7	2,3	2,0	0,6
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	Legumes incorporados (cenoura, ervilhas e feijão verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com tofu ^{1,6}	444	106	3,2	0,7	13,3	1,1	4,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	684	164	8,6	1,4	17,7	0,7	3,0	0,8
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	824	196	6,0	1,6	20,4	1,4	13,4	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Macarronada de legumes com grão no forno ¹	1030	244	4,7	0,9	39,4	3,0	9,4	0,3
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 VILA NOVA DE FAMALICÃO
RESTAURANTE

Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	110	5,2	0,8	12,9	1,6	2,3	0,7
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e milho com massa espiral ^{1,3}	711	169	4,9	1,4	20,3	1,3	9,6	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e milho com massa espiral ^{1,3}	711	169	4,9	1,4	20,3	1,3	9,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Filetes de solha gratinados com orégãos e arroz de tomate ⁴	754	179	4,8	0,7	20,7	0,2	12,8	0,3
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Ovolactovegetariana	Cogumelos, brócolos, milho, cenoura e arroz	1069	254	6,0	0,9	44,0	0,5	4,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	772	185	7,6	1,1	22,9	2,0	5,4	0,9
Prato	Rolo de carne misto com orégãos e massa talharim ^{1,3,6,7,10,12,14}	934	223	8,5	3,5	24,3	2,3	11,6	1,0
Salada	Legumes incorporados (cenoura e ervilhas)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Massa estufada com soja e legumes ^{1,6}	1213	286	3,8	0,7	39,6	1,8	22,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,7	0,3	3,6	0,7	0,6	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	959	229	9,6	1,3	27,1	0,9	7,7	0,7
Salada	Salada de pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Ovolactovegetariana	Salada de batata com rebentos de feijão mungo ⁶	340	80	0,1	0,0	16,7	1,1	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	452	108	5,1	0,8	12,3	2,4	2,0	0,5
Prato	Feijoada carnavalesca (carne porco, feijão catarino, cenoura, couve branca e milho)	936	224	9,5	2,5	19,9	0,4	14,5	0,3
Salada	Cenoura, couve lombarda e penca cozidos	114	27	0,2	0,0	3,3	3,1	1,7	0,9
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

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



MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021
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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		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
Quarta		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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		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
Quinta		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}	219	52	1,9	0,3	7,5	0,5	0,9	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com macarronete estufado com cenoura raspada ^{1,3,6,12}	979	232	6,1	1,8	28,2	0,3	15,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariana	Macarronada Ovolactovegetariana ^{1,3}	662	157	3,2	0,4	24,6	2,9	5,7	0,2
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 feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	628	150	5,6	0,8	19,5	2,5	4,5	0,5
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	935	222	3,9	0,6	34,6	0,1	11,5	0,3
Salada	Feijão-verde salteado	592	144	13,2	1,9	3,3	2,4	1,7	0,9
Ovolactovegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	1167	276	3,0	0,4	40,5	0,3	20,7	0,2
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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