



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO  
RESTAURANTE  
Semana de 5 a 9 de abril de 2021  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Ovos mexidos c/ cogumelos e legumes (ervilhas e milho) acompanha c/ arroz <sup>3</sup>	809	192	4,9	1,2	28,2	0,6	7,8	0,5
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	434	105	8,9	1,3	3,8	3,4	1,1	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos c/ cogumelos e legumes (ervilhas e milho) acompanha c/ arroz <sup>3</sup>	809	192	4,9	1,2	28,2	0,6	7,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	208	50	1,7	0,3	7,2	0,9	0,9	0,3
Prato	Massa com frango, feijão branco e legumes (cenoura e lombarda) <sup>1</sup>	715	169	3,4	0,6	18,7	1,6	14,8	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura e lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Massa estufada com soja e legumes <sup>1,6</sup>	1213	286	3,8	0,7	39,6	1,8	22,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,8	0,3	7,4	0,8	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada gratinados c/ molho de tomate acompanha c/ arroz de tomate <sup>4</sup>	765	182	5,9	0,9	21,4	0,4	10,5	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Ovolactovegetariana	Arroz de lentilhas com legumes <sup>1,6,10,11</sup>	911	216	2,8	0,4	38,0	0,8	8,4	0,1
Sobremesa	Pudim / fruta da época <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	217	52	1,8	0,3	7,3	0,6	1,1	0,3
Prato	Bolonhesa de filete de cavala (esparguete, filete de cavala de conserva) <sup>1,4,6</sup>	994	236	8,3	1,0	27,7	2,5	11,9	0,4
Salada	Feijão-verde salteado	941	229	22,9	3,3	2,9	2,1	1,5	1,5
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu <sup>1,6</sup>	973	231	7,6	1,8	28,3	1,6	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Rojões c/ batata ao cubo no forno <sup>5,6</sup>	662	159	8,6	1,9	11,5	0,1	8,8	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Ovolactovegetariana	Caldeirada de legumes	346	82	1,6	0,2	13,8	1,4	2,3	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 FAMILIÇÃO  
RESTAURANTE  
Semana de 12 a 16 de abril de 2021  
ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,7	0,3	7,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Massa espiral com carne de vaca picada <sup>1</sup>	1008	240	9,7	3,1	23,9	2,1	13,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariana	Massa salteada com cogumelos, beterraba, curgete e nabo <sup>1,6</sup>	710	168	3,5	0,8	27,9	2,0	5,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,7	0,3	7,5	0,8	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de salsa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1103	262	6,2	0,9	42,7	1,4	7,6	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	84	20	0,1	0,0	2,6	2,4	1,2	0,1
Ovolactovegetariana	Salada quente de lentilhas com abóbora assada e tomate e arroz <sup>1,6,10,11</sup>	1098	260	3,3	0,4	46,6	0,6	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	244	58	1,8	0,3	8,3	0,6	1,5	0,3
Prato	Frango estufado c/ ervas aromáticas e massa farfalle <sup>1</sup>	776	184	4,1	0,9	19,6	1,2	17,1	0,4
Salada	Brócolos salteados	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Ovolactovegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e massa farfalle <sup>1,6</sup>	1107	262	3,1	0,6	33,8	1,8	21,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	208	50	1,7	0,3	7,2	0,8	1,0	0,3
Prato	Salada de atum, grão de bico, batata, cenoura e feijão verde <sup>4,9,12</sup>	492	117	2,7	0,4	15,0	0,1	7,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Ovolactovegetariana	Salada de grão, batata, brocolos e cenoura <sup>9,12</sup>	520	123	2,3	0,3	19,3	1,0	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	207	49	1,7	0,3	6,9	0,6	1,1	0,3
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes	807	192	5,2	1,4	23,8	0,8	11,8	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,6</sup>	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO  
RESTAURANTE  
Semana de 19 a 23 de abril de 2021  
ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	213	51	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves acompanha c/ arroz <sup>1,6,12</sup>	1003	238	5,7	1,7	32,4	0,4	14,2	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	623	150	11,7	1,4	5,9	1,6	4,8	1,0
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas c/ cenoura, milho acompanha c/ arroz	987	235	5,3	0,7	40,3	0,7	5,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	1,7	0,3	7,4	0,8	0,9	0,3
Prato	Salada camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4,9,12</sup>	521	124	5,5	1,1	12,0	0,5	5,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Ovolactovegetariana	Jardineira de cogumelos <sup>1,6</sup>	324	77	1,3	0,2	13,0	1,4	2,3	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,8	0,3	7,4	0,8	0,9	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, legumes, feijão e macarrão) <sup>1</sup>	933	222	7,9	2,2	24,0	2,0	13,0	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1</sup>	1207	287	6,4	1,1	45,6	2,2	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	242	58	1,8	0,3	8,3	0,7	1,4	0,3
Prato	Arroz com migas de paloco, cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	911	216	4,5	0,7	31,3	0,8	12,1	1,1
Salada	Feijão-verde salteado	941	229	22,9	3,3	2,9	2,1	1,5	1,5
Ovolactovegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno <sup>6</sup>	1167	276	3,0	0,4	40,5	0,3	20,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	208	50	1,7	0,3	7,5	0,8	0,9	0,3
Prato	Peru estufado com massa cotovelinhos <sup>1</sup>	905	214	3,9	0,7	27,7	2,0	16,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa e pepino	582	141	13,6	2,0	2,4	2,1	1,5	1,3
Ovolactovegetariana	Massa cotovelinhos c/ tofu e legumes <sup>1,6</sup>	849	202	6,8	1,4	23,7	2,3	10,1	0,3
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido 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 abril de 2021  
ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,7	0,3	7,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	1080	257	9,7	3,0	27,9	2,4	13,6	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	84	20	0,1	0,0	2,6	2,4	1,2	0,1
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu <sup>1,6</sup>	973	231	7,6	1,8	28,3	1,6	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	250	60	1,9	0,3	8,7	0,7	1,3	0,3
Prato	Carne de porco no forno com alecrim e batata ao cubo no forno <sup>5,6</sup>	660	158	8,5	1,9	11,4	0,1	8,8	0,2
Salada	Legumes estufados (repolho e curgete)	313	76	6,2	0,9	2,9	2,0	1,2	0,2
Ovolactovegetariana	Gratinado de couve-flor com soja, molho branco e batata ao cubo no forno <sup>1,5,6</sup>	527	126	4,1	0,3	14,8	1,1	6,8	0,1
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	1,7	0,3	7,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	729	571	6,3	0,8	36,8	0,4	10,6	0,9
Salada	Salada de couve roxa e pepino	582	141	13,6	2,0	2,4	2,1	1,5	1,3
Ovolactovegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz branco	790	188	3,6	0,5	29,4	0,6	6,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,7	0,3	7,1	0,7	1,0	0,3
Prato	Massa com carnes brancas gratinada no forno <sup>1,7</sup>	877	208	5,1	1,6	23,7	2,0	16,2	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Ovolactovegetariana	Massa com favas e cogumelos <sup>1</sup>	832	197	3,9	0,8	31,3	2,0	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,8	0,3	7,4	0,8	0,9	0,3
Prato	Misto de lentilhas estufadas com legumes acompanha com arroz <sup>1,6,8,11</sup>	1038	246	4,4	0,6	41,3	0,4	8,8	0,4
Salada	Brócolos salteados	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Ovolactovegetariana	Misto de lentilhas estufadas com legumes acompanha com arroz <sup>1,6,8,11</sup>	1038	246	4,4	0,6	41,3	0,4	8,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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