



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de junho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de legumes (cenoura, couve lombarda e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	49	1,6	0,3	6,9	0,9	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,6,12}	1034	245	7,0	1,8	30,9	2,3	13,9	0,4
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Ovolactovegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e esparguete ^{1,6}	1134	268	3,0	0,5	36,1	2,3	20,9	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}	205	49	1,7	0,3	7,1	0,7	0,9	0,2
Prato	Filete de alabote gratinados com pão ralado e batata ao cubo salteada ^{1,3,4,6,7,8,9,11,12,13}	451	107	2,1	0,3	12,6	0,0	8,8	0,3
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Ovolactovegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com especiarias e batata ao cubo salteada ^{9,12}	602	143	3,9	0,5	20,3	0,9	5,1	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 assado com arroz de legumes	721	171	4,4	0,8	19,4	0,7	12,9	0,2
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	970	231	8,6	1,3	33,6	0,1	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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}	233	56	1,7	0,3	7,9	0,6	1,5	0,3
Prato	Massa salteada com cavala, cenoura e brócolos ^{1,4,6}	927	220	7,9	1,0	25,0	2,2	11,3	0,4
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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}	214	51	1,8	0,3	7,4	0,8	0,9	0,2
Prato	Feijoada de porco (porco, repolho, cenoura, feijão cat. e arroz)	920	219	7,7	2,2	23,3	0,5	13,7	0,2
Salada	Legumes incorporados (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombarda) acompanha com arroz	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	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, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 21 a 25 de junho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, acompanha com arroz ³	832	198	5,6	1,5	27,1	0,3	8,6	0,5
Salada	Salada de pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com cogumelos, acompanha com arroz ³	832	198	5,6	1,5	27,1	0,3	8,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	1,7	0,3	7,2	0,9	0,9	0,3
Prato	Massada de paloco do pacifico ^{1,4}	855	203	3,7	0,6	27,3	1,9	14,4	2,1
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Ovolactovegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa cotovelinhos ^{1,6}	1107	262	3,1	0,5	33,6	2,1	21,6	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	Crepe de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,4	0,8	0,9	0,3
Prato	Carne de porco estufada com arroz de alecrim	1049	250	10,5	2,8	26,4	0,2	12,0	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas com hortaliça (cenoura, nabo e couve lombarda) ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	7,3	0,6	1,1	0,3
Prato	Tintureira à gomes de sá (tintureira lascada com batata cozida ao cubo e cebolada, polvilhado com salsa picada) ^{3,4,9,12}	417	99	2,8	0,5	10,4	0,2	7,5	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

		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}	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Macarronete guisado com peru, curgete, feijão e cenoura ¹	693	165	4,6	0,7	16,3	1,3	14,0	0,4
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 rijas, ⁹Aipo, 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 FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 28 de junho a 2 de julho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		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}	211	50	1,7	0,3	7,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ¹	1080	257	9,7	3,0	27,9	2,4	13,6	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	7,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Filetes de solha gratinados de cebolada c/ arroz de legumes ⁴	679	161	5,1	0,8	17,6	0,8	10,8	0,3
Ovolactovegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura, cogumelos, repolho e curgete, acompanha arroz branco ^{1,6,10,11}	750	178	5,8	0,8	23,5	0,8	6,9	0,4
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,8	0,3	8,3	0,6	1,5	0,3
Prato	Frango assado com oregãos e massa espiral ¹	798	189	4,2	0,8	20,4	1,6	16,8	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 espiral com soja grossa e macedonia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6}	1086	257	3,0	0,5	33,3	1,7	20,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	1,7	0,3	7,2	0,8	1,0	0,3
Prato	Atum lascado com batata cozida ao cubo, grão e salsa picada ^{4,9,12}	551	131	3,2	0,4	16,6	0,2	8,1	0,6
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 ^{9,12}	573	136	2,0	0,3	22,1	0,7	5,4	0,2
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 brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 de açafraão 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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de julho 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}	208	50	1,7	0,3	7,5	0,8	0,9	0,3
Prato	Massa gratinada com legumes, molho de tomate e ovo ^{1,3,5,6,7}	688	164	5,5	2,0	19,5	1,7	8,1	0,3
Salada	Legumes incorporados (cenoura, ervilhas e milho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana	Massa gratinada com legumes, molho de tomate e ovo ^{1,3,5,6,7}	688	164	5,5	2,0	19,5	1,7	8,1	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 espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	242	58	1,8	0,3	8,3	0,7	1,4	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde) ^{4,9,12}	412	98	2,7	0,4	10,8	0,3	6,9	0,2
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes (couve flor, repolho e brócolo) com batata ao cubos no forno ^{1,5,6}	454	109	4,8	0,3	13,9	0,6	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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}	214	51	1,8	0,3	7,4	0,8	0,9	0,2
Prato	Rojões estufados com arroz branco	1093	260	9,9	2,6	30,6	0,2	11,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Ovolactovegetariana	Pilaf de legumes com arroz	721	171	4,5	0,7	28,5	1,6	3,1	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	Crema de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	1,7	0,3	7,4	0,8	0,9	0,3
Prato	Tirinhas de pote panadas no forno c/ salada de feijão-frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1042	249	10,6	1,5	25,8	1,5	10,8	0,7
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Ovolactovegetariana	Arroz com feijão encarnado, tofu, cenoura e nabo ^{1,6}	895	213	5,4	1,1	30,2	0,5	10,1	0,3
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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Massa cotovelinhos c/ peru ¹	790	187	3,2	0,6	20,7	1,5	18,2	0,3
Salada	Salada de cenoura e tomate	99	23	0,2	0,0	3,9	3,7	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, 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.