



Município de Famalicão
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de setembro de 2021
ALMOÇO

Segunda		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}	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com massa espiral polvilhada com salsa picada ^{1,6,12}	939	224	8,6	3,6	24,2	2,2	11,8	1,0
Salada	Salada de alface e cebola	936	228	23,9	3,4	0,8	0,8	1,1	2,4
Ovolactovegetariano	Legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) com massa espiral ¹	701	166	3,5	0,8	27,5	2,0	5,7	0,5
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 repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	1,9	0,3	6,5	0,8	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz de cenoura e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	766	182	4,3	0,6	23,9	0,4	11,3	0,3
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Ovolactovegetariano	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	Pudim 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-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,7	0,3	7,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Coxa de peru guisadas com esparguete ¹	811	192	3,2	0,6	22,3	1,6	18,0	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	460	111	10,2	1,5	2,5	2,4	1,1	1,0
Ovolactovegetariano	Esparguete à bolonesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete)	277	67	5,3	0,8	1,7	0,6	2,4	0,3
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Atum com salada de grão, batata e salsa picada ^{4,9,12}	547	130	3,1	0,4	16,4	0,2	8,0	0,6
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Ovolactovegetariano	Salada de grão com batata cozida aos cubos, brócolos, couve flor e feijão verde ^{9,12}	535	127	0,9	0,1	22,3	0,8	5,4	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	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	7,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Bifanas de porco estufadas com arroz branco	1062	253	10,3	2,9	26,8	0,1	12,8	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	544	131	11,2	1,5	3,3	1,1	3,4	1,0
Ovolactovegetariano	Favas estufadas com legumes (cenoura, couve lombarda, repolho e curgete) e arroz	578	137	2,9	0,4	23,1	1,2	3,7	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, ⁹Aipo, 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 Famalicão
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de setembro de 2021
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,8	0,3	4,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz branco ³	832	198	5,6	1,5	27,1	0,3	8,6	0,5
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Ovolactovegetariano	Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco	731	174	3,8	0,6	29,2	1,3	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,9	0,3	4,1	0,6	0,7	0,2
Prato	Salada de tintureira, batata ao cubo e macedónia de legumes ^{4,9,12}	390	92	1,7	0,2	11,6	0,2	7,1	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Ovolactovegetariano	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e batata ensalsada ^{9,12}	428	102	3,7	0,5	14,1	0,2	2,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) ¹	933	222	7,9	2,2	24,0	2,0	13,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano	Massa à lavrador vegetariano (cenoura, repolho, f. catarino e macarrão) ¹	1207	287	6,4	1,1	45,6	2,2	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz de legumes ^{4,5,6,8}	737	176	7,6	1,8	16,9	0,4	9,5	0,6
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Ovolactovegetariano	Favas salteadas com legumes com arroz branco	665	158	3,3	0,5	26,0	1,4	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral ¹	814	193	4,3	0,8	21,1	1,5	17,0	0,4
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Ovolactovegetariano	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa espiral ^{1,6}	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

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Famalicão
RESTAURANTE

Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021
ALMOÇO

Segunda

		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	Picadinho de vaca estufado com esparguete ¹	1191	283	10,6	3,4	31,0	2,2	15,2	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	633	153	13,2	1,9	4,6	2,7	2,1	0,7
Ovolactovegetariano	Penne salteado com beringela e cogumelos ¹	1065	252	5,4	1,2	42,1	2,6	8,2	0,5
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	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	1,7	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1036	247	9,1	1,2	32,3	0,8	8,1	0,7
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	23	0,1	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Ovolactovegetariano	Empadão de arroz de soja ^{1,6}	1136	269	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,8	1,5	0,2
Prato	Salteado de peru com legumes salteados e massa cotovelinhos ¹	1031	245	6,9	1,1	30,6	2,4	14,1	0,5
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com legumes estufados e massa cotovelinhos ^{1,6,10,11}	999	237	5,4	0,8	35,8	2,3	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,5	0,5	0,6	0,1
Prato	Filete de cavala com salada de feijão-frade e batata ^{4,6,9,12}	665	158	4,3	0,6	19,8	0,5	8,6	0,2
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Ovolactovegetariano	Salada de feijão-frade com batata e cenoura e couve branca cozidas ^{9,12}	583	138	1,9	0,4	22,9	0,9	5,7	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	50	1,7	0,3	7,1	0,7	1,0	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	808	192	4,4	0,8	23,7	0,3	13,9	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Ovolactovegetariano	Paella Ovolactovegetariano ⁶	738	176	5,4	1,1	23,2	0,8	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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