

Município de Famalicão
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	208	50	1,7	0,3	6,8	1,0	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com alho-francês e cogumelos com arroz de cenoura ³	778	249	6,9	1,7	25,4	0,5	8,0	0,5
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes e arroz	731	174	3,8	0,6	29,2	1,3	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		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 ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Prato	Salada de batata com lascas de salmão, tintureira e macedónia de legumes ^{4,9,12}	419	100	3,6	0,6	9,7	0,3	6,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes com batata cubos no forno ^{5,6}	432	104	4,2	0,2	13,6	0,5	2,3	0,3
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 couve branca ^{7,12}	210	50	1,8	0,3	7,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Frango corado com esparguete ¹	843	199	4,1	0,8	23,1	1,7	17,0	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
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	Crepe de legumes ^{7,12}	200	48	1,6	0,3	6,5	1,0	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada panado no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	810	192	4,8	0,7	25,3	0,3	11,5	0,4
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes ^{1,6,10,11}	911	216	2,8	0,4	38,0	0,8	8,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

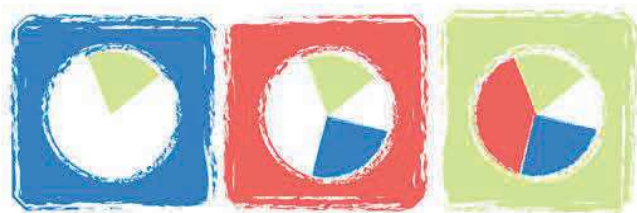
Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	142	34	1,9	0,3	3,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ¹	941	224	8,8	2,5	21,3	1,9	13,8	0,2
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,6}	980	232	4,2	0,8	37,0	3,1	9,5	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 9 a 13 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,7,12}	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca picada estufada com tomate e acompanha com esparguete) 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
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com tomate e acompanha com esparguete) ^{1,6}	1304	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		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 ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno de cebolada com arroz ⁴	747	178	5,2	0,8	22,3	0,5	9,9	0,5
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho francês) ^{1,6,10,11}	911	216	2,8	0,4	38,0	0,8	8,4	0,1
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 brócolos e cenoura ^{7,12}	143	34	1,8	0,3	3,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa espiral ¹	1045	249	10,6	3,1	22,2	1,6	15,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{7,12}	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Bolinhas de bacalhau no forno com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	510	121	3,5	0,5	16,1	0,4	5,4	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja, molho branco e batata ^{1,6,9,12}	491	117	3,0	0,4	14,4	1,1	7,0	0,2
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

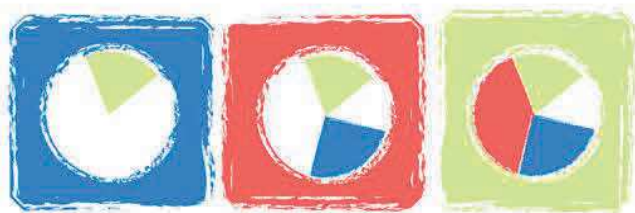
Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Arroz de peru	729	173	2,9	0,5	22,6	0,5	13,6	0,3
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Vegetariana	Salada de grão com arroz branco e legumes	1220	290	5,9	0,8	48,4	1,5	8,2	0,5
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



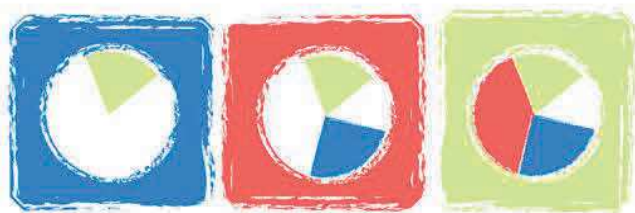
Município de Famalicão
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6}	1194	282	6,2	1,1	44,7	2,2	11,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6}	1194	282	6,2	1,1	44,7	2,2	11,6	0,2
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 abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1040	248	9,1	1,2	32,5	0,8	8,1	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	84	20	0,1	0,0	2,6	2,4	1,2	0,1
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes	649	154	2,9	0,4	26,3	0,3	4,5	0,4
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	Creme de curgete ^{7,12}	203	48	1,7	0,3	6,7	0,8	1,0	0,1
Prato	Rojões estufados com batata ao cubo ^{5,6}	662	159	8,6	1,9	11,5	0,1	8,8	0,2
Salada	Salada de alface	89	21	0,2	0,0	1,2	1,2	1,3	0,0
Vegetariana	Ratatouille no forno (abóbora, couve-flor e brócolos) com batata cozida ^{9,12}	406	97	2,9	0,4	14,7	0,6	2,4	0,1
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 couve-flor e favas ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e ervilhas ⁴	1037	247	8,4	1,2	30,8	0,5	11,3	1,0
Salada	Salada de couve roxa e pepino	582	141	13,6	2,0	2,4	2,1	1,5	1,3
Vegetariana	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	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	Creme de abóbora e espinafres ^{7,12}	143	34	1,9	0,3	3,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Frango corado com massa fusilli tricolor ^{1,3}	771	183	4,2	0,8	19,2	0,7	16,6	0,4
Salada	Salada de tomate e pimento	380	92	8,1	1,1	3,0	2,4	0,9	0,8
Vegetariana	Massa fusilli com lentilhas e couve portuguesa ^{1,6,8,10,11}	1145	272	7,3	1,1	38,7	2,6	11,7	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, 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 Famalicão
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz ^{1,6,12}	980	234	8,7	3,3	28,7	0,7	9,7	0,9
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	708	167	0,9	0,4	32,0	2,4	6,8	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 feijão-verde ^{7,12}	204	49	1,7	0,3	6,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata, grão, brócolos e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	617	147	2,5	0,3	23,1	1,1	6,0	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Salada de grão com batata, curgete, feijão-verde e pimentos ^{9,12}	597	142	3,5	0,5	20,9	0,7	4,9	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 nabos ^{7,12}	143	34	1,9	0,3	3,4	0,8	0,5	0,2
Prato	Massa cotovelos c/ peru ¹	790	187	3,2	0,6	20,7	1,5	18,2	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes e massa cotovelos ^{1,6}	669	159	3,2	0,7	25,2	2,6	6,1	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	Sopa de hortalíça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Carne de porco corada com arroz de salsa	1038	247	10,2	2,9	25,5	0,2	12,8	0,2
Salada	Legumes salteados	735	178	17,4	2,5	3,3	1,8	1,2	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (milho, cenoura, brócolos, repolho) gratinado com queijo no forno ⁷	830	197	4,5	1,1	32,6	1,0	5,6	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 grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Massada de bacalhau ^{1,4}	762	181	3,0	0,5	23,6	1,6	14,1	2,1
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa espiral ^{1,6}	1221	290	5,9	0,8	34,4	1,9	21,4	0,5
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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal