

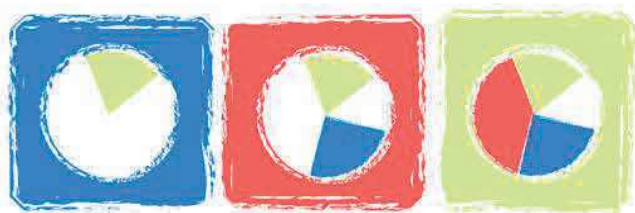
MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2020
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia (cenoura, brócolos e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	5,8	0,9	14,4	1,2	2,4	0,8
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, feijão verde e esparguete ensalsado ^{1,3,5,6}	709	169	7,1	1,4	16,8	1,2	8,4	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Esparguete c/ legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) ¹	614	145	3,1	0,7	23,7	1,7	5,2	0,7
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}	602	144	5,3	0,8	18,5	1,9	4,7	0,6
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz de tomate c/ salada de cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	723	172	4,4	0,7	21,9	0,6	10,6	0,4
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	986	233	2,7	0,4	34,6	0,9	16,7	0,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	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 couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	475	114	5,3	0,8	13,5	1,0	2,3	0,7
Prato	Frango estufado c/ macarrão polvilhado ^{1,3}	816	193	4,3	0,8	20,8	0,7	17,1	0,4
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Vegetariana	Macarrão á bolonhesa de legumes (lentilhas, cenoura, brocolos e curgette) ^{1,6,8,11}	1013	240	3,3	0,6	38,0	2,0	12,6	0,3
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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	121	5,8	0,9	13,6	1,8	2,4	0,8
Prato	Atum c/ batata, grão de bico e legumes (cenoura, feijão verde e couve flôr) c/ salsa picada ⁴	522	124	3,9	0,5	13,4	0,4	8,4	0,8
Vegetariana	Salada de batata e legumes (couve-flor, ervilhas e milho) c/ grão de bico	570	135	2,0	0,2	22,3	0,4	5,3	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	Crema de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	479	115	5,4	0,9	13,4	2,4	2,0	0,8
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes	757	180	5,4	1,4	19,8	0,8	12,5	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (couve lombarda, repolho e abóbora) c/ arroz branco	616	146	3,5	0,5	23,6	1,5	4,0	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



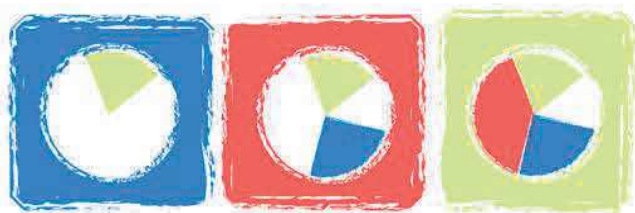
MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de janeiro de 2020
Almoço

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}	510	122	5,9	0,9	13,2	1,2	2,8	0,8
Prato	Picadinho de vaca estufado c/ arroz branco	1091	260	11,8	3,5	25,6	0,3	12,6	0,4
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Vegetariana	Jardineira de cogumelos ^{1,6}	263	62	1,2	0,2	9,6	0,5	2,2	0,4
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 legumes (alho francês, repolho e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	467	112	4,9	0,8	13,2	1,8	2,7	0,6
Prato	Ervilhas estufadas c/ cenoura, couve branca e repolho, acompanha c/ massa cotovelinhos ^{1,3}	750	178	3,4	0,5	29,2	1,2	6,4	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ cenoura, couve branca e repolho, acompanha c/ massa cotovelinhos ¹	750	177	3,4	0,7	30,2	2,5	6,2	0,4
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 couve lombarda e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	108	5,0	0,8	11,8	1,7	2,5	0,7
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) ^{4,6}	706	168	5,6	0,7	21,0	0,4	7,6	0,5
Salada	Couve branca salteada	690	167	16,2	2,4	3,2	2,7	1,3	1,1
Vegetariana	Feijão catarino estufado c/ cenoura, milho e repolho cozidos e arroz branco	1143	272	5,6	0,7	45,4	0,7	9,5	0,6
Sobremesa	Pudim flan ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	406	97	4,6	0,8	10,9	0,9	2,2	0,6
Prato	Coxa de peru corada c/ massa espiral ^{1,3}	690	163	2,8	0,5	14,0	0,1	19,8	0,3
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas c/ massa espiral ^{1,6}	978	231	3,4	0,7	37,1	2,0	11,3	0,5
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 cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	426	102	4,4	0,7	12,2	2,0	2,2	0,7
Prato	Jardineira de tintureira c/ brócolos cozidos ⁴	386	92	2,3	0,3	10,5	0,3	6,7	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos e brócolos) ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	361	86	2,1	0,6	11,9	0,6	4,1	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



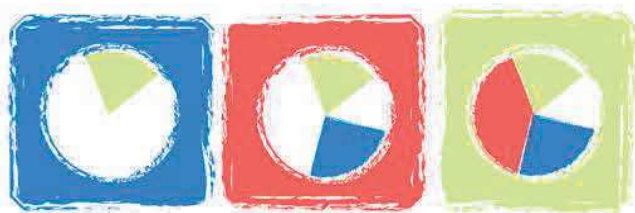
MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de janeiro de 2020
Almoço

Segunda		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}	467	112	7,2	0,8	11,3	1,0	2,4	0,7
Prato	Massada (meada) de paloco c/ pimento e courgette polvilhado c/ coentros ^{1,3,4}	719	170	3,0	0,5	21,5	0,2	13,3	2,0
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	589	141	10,9	1,3	5,6	1,7	4,5	1,0
Vegetariana	Ervilhas, cenoura e brocolos estufados c/ massa meada ^{1,3}	847	201	5,9	0,9	29,8	2,3	6,4	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 couve branca ^{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 c/ tomilho e arroz de couve-flor	955	228	10,2	2,8	21,3	0,2	12,2	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com especiarias e arroz branco	1077	256	5,8	0,8	41,1	0,9	7,5	0,3
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	Crema de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	506	121	5,8	0,9	14,6	1,5	2,2	0,8
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com salada de batata e macedónia c/ salada camponesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	552	132	6,1	0,8	13,1	0,7	5,3	0,4
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco acompanha com batata aos cubos no forno c/ batata frita cubos no forno ^{1,5,6}	515	123	3,4	0,2	16,5	0,2	6,1	0,2
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	Sopa de feijão catarino e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	679	163	6,1	0,9	20,9	1,6	5,1	0,8
Prato	Esparguete guisado com peru e couve lombarda ^{1,3}	634	150	2,8	0,5	19,9	1,9	10,3	0,3
Vegetariana	Macarrão com legumes (cenoura, milho e couve lombarda) com cogumelos ^{1,3}	596	141	3,1	0,5	21,7	1,3	5,1	0,5
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	121	5,8	0,9	13,6	1,8	2,4	0,8
Prato	Ovos mexidos com legumes (milho e cenoura) e arroz branco ³	535	128	6,7	1,4	9,1	1,0	6,9	0,5
Vegetariana	Feijoada de abóbora com arroz branco	936	223	3,8	0,4	37,9	0,4	9,0	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, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE FAMALICÃO
RESTAURANTE
Semana de 27 a 31 de janeiro de 2020
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	454	109	4,7	0,8	13,4	2,1	2,2	0,7
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, macarrão polvilhado com oregãos ^{1,3,6,12}	896	214	9,0	3,4	21,6	1,4	10,9	1,0
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Vegetariana	Couscous com legumes e soja ^{1,6}	1387	328	2,3	0,4	35,2	0,9	35,8	0,3
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	Creme de legumes (nabo, courgette e brócolos) ^{1,3,5,6,7,8,12}	477	114	5,4	0,8	12,8	1,7	2,5	0,7
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	819	194	4,6	0,7	25,2	0,1	12,5	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, cenoura e courgette) c/ arroz branco	918	218	3,3	0,5	41,4	0,5	4,8	0,3
Sobremesa	Pudim flan 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 feijão branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	557	133	4,8	0,7	15,9	2,0	4,5	0,6
Prato	Coxa de peru corada c/ batata ao cubo, abóbora assadas e ervas aromáticas ^{5,6}	477	114	3,7	0,4	7,5	0,2	12,6	0,2
Salada	Legumes assados (cenoura, tomate e couve-de-bruxelas)	309	74	5,2	0,8	3,9	3,3	1,7	0,5
Vegetariana	Tofu assado c/ batata e abóbora assadas com ervas aromáticas ^{1,5,6}	546	131	7,1	1,0	11,5	0,3	4,9	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	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	108	5,0	0,8	11,8	1,7	2,5	0,7
Prato	Chili de feijão preto c/ brócolos, cenoura e repolho e arroz	901	213	6,0	0,8	30,1	1,1	9,0	0,7
Vegetariana	Chili de feijão preto c/ brócolos, cenoura e repolho e arroz	901	213	6,0	0,8	30,1	1,1	9,0	0,7
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 galega em juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
Prato	Salada quente de massa cotovelinhos c/ lascas de arinca e legumes (ervilhas, cenoura e brócolos) ^{1,3,4}	703	167	2,8	0,5	21,9	0,4	12,5	0,2
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (ervilhas, cenoura e brócolos) com cogumelos ^{1,3}	502	119	2,3	0,4	18,7	1,1	4,4	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas