



MUNICIPIO DE FAMILICÃO

RESTAURANTE

Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2020

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	467	112	5,1	0,8	12,5	2,0	3,0	0,7
Prato	Nuggets de frango no forno c/ arroz colorido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	945	225	7,9	1,2	28,5	2,0	8,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	582	139	5,0	0,8	16,4	1,5	4,7	0,7
Prato	Posta de pescada no forno c/ batatas salteadas e brócolos ⁴	421	100	3,0	0,4	11,0	0,9	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	91	4,0	0,6	10,4	1,9	2,3	0,5
Prato	Massa (cotovelos) estufada c/ frango, porco, grão de bico e legumes (cenoura, couve branca e repolho) ¹	834	198	6,1	1,5	21,3	1,9	13,6	6,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	104	4,9	0,8	11,7	1,4	2,3	0,6
Prato	Arroz de filete de cavala (conserva) c/ brocolos, milho e couve flôr ^{4,6}	868	206	7,0	0,8	25,6	0,5	9,5	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 (2007), 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



MUNICIPIO DE FAMILICÃO

RESTAURANTE

Semana de 4 a 8 de maio de 2020 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	462	110	4,7	0,8	12,6	2,1	3,1	0,6
Prato	Esparguete à carbonara c/ salada de cenoura raspada ^{1,3,6,7}	930	222	9,4	3,7	26,0	1,9	7,4	9,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	506	121	5,8	0,9	14,6	1,5	2,2	0,8
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno c/ arroz de tomate e feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	616	454	5,7	0,8	29,6	0,8	8,1	553,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
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	Frango estufado c/ mistura de vegetais salteada e massa espiral ^{1,3}	682	162	4,7	0,8	16,5	1,0	12,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	467	112	5,3	0,8	13,0	2,3	1,9	0,7
Prato	Migas de paloco à gomes de sá c/ cenoura e ervilhas ^{3,4}	442	105	2,7	0,5	12,7	1,1	6,7	31,9
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	399	96	4,5	0,7	10,4	1,7	2,3	0,7
Prato	Feijão branco c/ porco, frango, cenoura e repolho e acompanha c/ arroz	836	199	7,2	1,7	16,9	0,7	14,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 (2007), 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