



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Macarrão com estufadinho de carne picada de vaca ^{1,3}	861	205	9,7	2,8	17,9	1,7	10,3	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	117	5,5	0,9	13,2	2,4	2,6	0,7
Prato	Filete de pescada panado no forno c/ salada de feijão-frade com batata ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	575	136	3,6	0,6	15,5	0,8	9,7	0,3
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de frango ^{1,3}	875	206	2,3	0,5	27,5	0,0	18,1	0,9
Prato	Rojoezinhos de porco c/ arroz branco	1003	239	10,7	3,0	22,4	0,2	12,8	0,4
Salada	Juliana de legumes (repolho e cenoura)	505	122	10,9	1,6	3,9	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
Prato	Filete de cavala em conserva c/ massa espiral ^{1,3,4,6}	1131	268	7,6	0,9	34,9	1,3	14,3	0,5
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	180	42	0,9	0,0	5,1	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	579	139	5,7	0,8	16,7	2,0	4,2	0,7
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Salada	Couve roxa em juliana	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 25 de fevereiro a 1 de março de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	359	86	3,2	0,5	10,7	2,5	2,3	0,5
Prato	Rolo de carne no forno c/ arroz branco ^{1,6,12}	948	226	9,2	3,5	25,5	0,9	9,7	0,9
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
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}	540	130	6,3	1,0	15,8	1,6	2,1	0,8
Prato	Salada quente de paloco c/ batata, ervilhas e feijão verde ⁴	406	96	1,4	0,2	13,5	1,1	6,8	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Pudim ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, feijão, cenoura e repolho) ^{1,3}	812	193	6,1	1,7	19,1	1,2	14,3	0,2
Salada	Repolho e cenoura incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	14,9	2,8	1,7	0,9
Prato	Tirinhas de pota panadas c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1084	260	14,0	1,7	25,3	1,1	7,1	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	594	142	6,0	0,9	14,8	2,1	4,6	0,7
Prato	Peru estufado c/ cenoura e ervilhas e esparguete ^{1,3}	747	178	7,0	2,0	13,7	0,9	14,5	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas incorporadas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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. 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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de março de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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
Quarta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	485	116	5,4	0,8	12,9	2,4	2,9	0,7
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ molho de tomate e massa cotovelos ^{1,3,6,12}	848	202	7,1	2,0	22,0	0,6	11,5	1,1
Salada	Salada de couve branca e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	3,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	481	114	3,6	0,6	13,6	1,1	6,1	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

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, 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 SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de março de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,3	6,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	618	148	6,1	0,9	17,3	1,9	5,0	0,7
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1001	238	4,8	0,6	39,7	1,5	7,5	0,6
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,2	1,0	14,3	2,3	1,9	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
Salada	Cenoura e repolho incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
Prato	Frango corado c/ batata cubos no forno ^{5,6}	560	134	5,6	0,6	10,8	0,1	9,9	0,3
Salada	Juliana de legumes salteados	505	122	10,9	1,6	3,9	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Canja de frango ^{1,3}	875	206	2,3	0,5	27,5	0,0	18,1	0,9
Prato	Arroz de paloco c/ cenoura incorporada ⁴	826	196	2,8	0,4	29,8	0,9	12,3	1,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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, ¹³Tremoço, 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 SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de março de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ molho de cenoura e massa cotovelos ^{1,3,6}	945	225	7,7	0,6	23,8	0,3	14,1	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,6	0,9	12,7	1,6	2,2	0,7
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	923	221	9,6	1,3	24,8	1,0	8,0	0,8
Salada	Salada de cenoura e tomate ao cubo	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1807	426	1,8	0,1	92,7	85,1	9,6	3,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
Prato	Frango estufado c/ massa espiral e ervilhas e milho cozidos ^{1,3}	750	178	4,1	0,8	18,8	0,8	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,2	1,0	14,3	2,3	1,9	0,8
Prato	Feijoada à transmontana (carne de porco, legumes, feijão vermelho)	970	232	9,9	2,6	21,1	0,5	14,3	0,2
Salada	Repolho e cenoura incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	576	138	5,8	0,8	15,4	1,8	5,0	0,7
Prato	Empadão de pescada ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	537	128	2,5	0,5	13,0	0,6	12,7	0,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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. 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 SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de março de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	475	114	5,4	0,8	12,9	2,3	2,4	0,7
Prato	Ovos mexidos com fiambre c/ arroz branco ^{1,3,5,6}	843	201	8,1	1,9	21,7	0,5	9,5	0,9
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4,0	0,7
Prato	Lascas de atum c/ batata ao cubo, cenoura, ervilhas e feijão verde ^{3,4}	431	102	2,6	0,5	12,3	1,2	6,4	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde (incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	125	6,0	1,0	14,6	2,0	2,1	0,8
Prato	Cubinhos de porco estufados c/ molho de tomate c/ arroz branco	1003	239	10,7	3,0	22,4	0,2	12,8	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4,0	0,7
Prato	Massa gratinada c/ frango desfiado, ervilhas, cogumelos e queijo ^{1,3,7}	675	160	3,9	1,3	15,9	1,0	14,5	0,4
Salada	Salada de milho e tomate	161	38	1,0	0,0	4,4	2,8	2,4	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	911	216	3,9	0,5	37,7	1,8	6,4	0,4
Salada	Repolho e cenoura incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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. 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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Macarrão com estufadinho de carne picada de vaca ^{1,3}	861	205	9,7	2,8	17,9	1,7	10,3	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	117	5,5	0,9	13,2	2,4	2,6	0,7
Prato	Filete de pescada panado no forno c/ salada de feijão-frade com batata ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	575	136	3,6	0,6	15,5	0,8	9,7	0,3
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	579	139	5,7	0,8	16,7	2,0	4,2	0,7
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa em juliana	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de frango ^{1,3}	875	206	2,3	0,5	27,5	0,0	18,1	0,9
Prato	Carne de porco corada c/ batata cubos no forno ^{5,6}	709	170	10,1	2,3	9,9	0,1	9,8	0,2
Salada	Legumes estufados	377	91	8,0	1,2	2,7	2,6	1,3	0,3
Sobremesa	Madalena ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
Prato	Filete de cavala em conserva c/ massa espiral ^{1,3,4,6}	1131	268	7,6	0,9	34,9	1,3	14,3	0,5
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	180	42	0,9	0,0	5,1	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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. 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