



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 22 a 26 de abril de 2019
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Férias	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	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
Quarta									
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
Quinta									
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
Sexta									
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

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 29 de abril a 3 de maio de 2019
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}	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
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	592	142	6,2	0,9	15,7	2,9	3,9	0,7
Prato	Filetes de pescada no forno c/ pão ralado e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	770	183	4,3	0,6	23,8	0,2	11,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,3	6,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
Prato	Frango corado c/ massa fusilli ^{1,3}	770	182	4,2	0,8	18,7	0,8	17,0	0,4
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
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 incorporados	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, 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 SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de maio 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	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 incorporado 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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
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 ao cubo no forno ^{5,6}	731	176	10,8	1,2	9,0	0,1	10,4	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	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 13 a 17 de maio 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 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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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 portuguesa (porco, frango, legumes, feijão branco)	788	187	5,7	1,5	18,5	0,9	13,0	0,3
Salada	Repolho e cenoura incorporados	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 20 a 24 de maio 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, ovo, 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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
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	Rancho (porco aos cubos, 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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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	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	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	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 alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	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