



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO  
RESTAURANTE  
Semana de 27 a 31 de maio de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Macarrão com estufadinho de carne picada de vaca <sup>1,3</sup>	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de frango <sup>1,3</sup>	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
Prato	Filete de cavala em conserva c/ massa espiral <sup>1,3,4,6</sup>	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	579	139	5,7	0,8	16,7	2,0	4,2	0,7
Prato	Frango assado c/ batata pala pala <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1164	279	16,6	4,5	17,8	0,2	14,4	0,7
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 3 a 7 de junho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	359	86	3,2	0,5	10,7	2,5	2,3	0,5
Prato	Rolo de carne no forno c/ arroz branco <sup>1,6,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>7</sup>	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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) <sup>1,3</sup>	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	530	127	6,2	1,0	14,9	2,8	1,7	0,9
Prato	Tirinhas de pota panadas c/ arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alface e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	594	142	6,0	0,9	14,8	1,8	4,6	0,7
Prato	Peru estufado c/ cenoura e ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 10 a 14 de junho de 2019  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,3,6,12</sup>	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 e grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	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	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 brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
Prato	Frango corado c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>	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	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 feijão-verde com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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) <sup>3,4</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 17 a 21 de junho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
Prato	Salada camponesa de salmão c/ ovo (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>3,4</sup>	559	134	6,8	1,4	10,3	1,0	7,1	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde 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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	523	125	6,2	1,0	14,3	2,3	1,9	0,8
Prato	Frango assado c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	797	189	5,4	1,0	18,3	0,9	16,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa	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
<b>Quinta</b>									
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	487	117	5,6	0,9	13,2	2,1	2,1	0,8
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1001	238	4,8	0,6	39,7	1,5	7,5	0,6
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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