

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância <sup>1</sup>

## CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 03 a 07 Abril de 2017 - *informação nutricional*



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera								
DIA	Prato	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e salada de alface e cenoura raspada								
3	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de nabo com couve								
DIA	Prato	carne de porco assada com arroz e salada								
4	Sobremesa	fruta da época ou gelatina								
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve								
DIA	Prato	massada de bacalhau								
5	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes								
DIA	Prato	arroz de frango com ervilhas e cenoura								
6	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura								
DIA	Prato	saladinha de peixe [batata, peixe, cenoura, feijão verde e ervilha]								
7	Sobremesa	fruta da época								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

### NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância<sup>2</sup>

## CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 10 a 14 Abril de 2017 - *informação nutricional*



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes								
DIA	Prato	douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura								
10	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	à lavrador								
DIA	Prato	empadão de carne de aves e salada de tomate e cenoura								
11	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de vegetais								
DIA	Prato	pescada gratinada com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa								
12	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes								
DIA	Prato	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, frango, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura]								
13	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	<b>FERIADO</b>								
DIA	Prato									
14	Sobremesa									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para c

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância <sup>3</sup>

## CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 17 a 21 Abril de 2017 - *informação nutricional*



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês								
DIA	Prato	hamburguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa								
17	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	caldo verde								
DIA	Prato	arroz de peixe [pescada, potas, delícias do mar] e gomos de tomate e milho								
18	Sobremesa	iogurte de aromas								
4ª-feira	Sopa	de couve coração								
DIA	Prato	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos								
19	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de legumes								
DIA	Prato	filetes de arinca dourados com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]								
20	Sobremesa	gelado								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde								
DIA	Prato	arroz de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola								
21	Sobremesa	fruta da época								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

### NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para c

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância <sup>4</sup>

## CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 24 a 28 Abril de 2017 - *informação nutricional*



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda								
DIA	Prato	saladinha de atum e salada mista								
24	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	<b>FERIADO</b>								
DIA	Prato									
25	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de feijão verde								
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa e salada de alface								
26	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr								
DIA	Prato	frango estufado com puré de batata e cenoura								
27	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
DIA	Prato	rissóis de pescada com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]								
28	Sobremesa	fruta da época								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Acídeos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

### NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.  
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.  
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para c