

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	<b>FÉRIAS</b>								
DIA	Prato									
2	Sobremesa									
3ª-feira	Sopa	caldo verde	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos, leite, sésamo, ovo, frutos de casca rija);	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
DIA	Prato	hamburguer estufado com esparguete e alface	esparguete (glúten);	32,4	43,5	2,5	12,4	3,9	0,3	419,7
3	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de couve coração		2,5	16,5	2,3	3,1	0,4	0,2	105,4
DIA	Prato	frango estufado com arroz e legumes		49,2	54,7	2,4	5,9	1,1	0,4	475,8
4	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de legumes		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
DIA	Prato	pescada gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	pescada; gelado (leite)	33,8	48,2	6,3	5,3	0,8	0,7	379,5
5	Sobremesa	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
DIA	Prato	massa de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola	massa (glúten)	50,9	47,4	0,9	8,9	2,2	0,4	474,1
6	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=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

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
DIA	Prato	ovos mexidos com arroz de legumes	ovo	17,8	54,9	2,5	12,8	2,8	0,5	411,4
9	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
DIA	Prato	saladinha de atum e salada mista	atum; ovo; gelatina (sulfitos)	35,8	33,9	5,0	21,6	2,7	1,4	475,7
10	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,9/ 0,0	13,0/ 46,0	12,8/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	58,6/ 184,0
4ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
DIA	Prato	chili de carne e forma de arroz	carne picada (sulfitos, soja)	32,7	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
11	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
DIA	Prato	massa de carne à primaveril (carne de porco, frango, cenoura e ervilha)	massa (glúten)	40,1	34,7	1,9	7,0	1,6	0,4	362,1
12	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	FERIADO MUNICIPAL								
DIA	Prato									
13	Sobremesa									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=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

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes								
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	carne picada (sulfitos, soja); esparguete (glúten, ovo)	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
16	Sobremesa	fruta da época		33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
				0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	massinhas (glúten); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio, óleo de amendoim); pudim (leite)	13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
DIA	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz de couve		15,3	39,6	2,4	23,9	3,7	1,1	438,4
17	Sobremesa	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couves		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
DIA	Prato	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados	massa (glúten)	48,9	49,5	2,6	7,0	1,4	0,5	456,2
18	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
DIA	Prato	filetes de pescada gratinados com arroz de tomate e cenoura raspada	filetes de peixe; leite; margarina (leite); farinha (glúten)	30,3	64,9	3,9	9,1	2,7	0,6	469,8
19	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de espinafres		3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
DIA	Prato	jardineira de carne (carne de porco, frango e cenoura)	iogurte (leite)	44,0	38,8	6,8	8,5	2,1	0,5	410,7
20	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=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>1</sup>

## CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 23 a 27 Janeiro de 2017 - *informação nutricional*



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera		2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
DIA	Prato	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e salada de alface e cenoura raspada	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	25,9	51,6	4,6	21,1	0,7	0,2	504,8
23	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de nabo com couve		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
DIA	Prato	saladinha de feijão frade com atum e ovo e arroz branco	atum; ovo; gelatina (sulfitos)	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
24	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,9/ 0,0	13,0/ 46,0	12,8/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	58,6/ 184,0
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve		9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
DIA	Prato	massa de peru [massa, peru, ervilhas e cenoura] e salada de alface	massa (glúten)	52,8	36,7	3,0	6,0	1,1	0,5	411,7
25	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura		3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
DIA	Prato	saladinha de peixe [batata, peixe, cenoura, feijão verde e ovo raspado]	peixe; ovo; iogurte (leite)	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
26	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas		0,9/ 5,1	13,0/ 12,6	12,8/ 12,6	0,4/ 2,0	0,1/ 1,1	0,0/ 0,2	58,6/ 88,7
6ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
DIA	Prato	rancho de carne	massa (glúten); chouriço de carne (soja)	41,1	56,1	5,5	15,2	4,2	1,3	527,4
27	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

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.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes		2,8	17,9	3,9	3,2	0,5	0,2	112,6
DIA	Prato	douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura	douradinhos (peixe, glúten)	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
30	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	à lavrador		10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
DIA	Prato	empadão de carne de aves e salada de tomate e cenoura	massa_sopa (glúten); leite; margarina (leite)	49,6	47,0	8,1	9,9	3,0	0,7	480,7
31	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	de vegetais		3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
DIA	Prato	massa à Italiana (salsichas, ovo e fiambre)	massa (glúten); salsicha (soja); ovo; fiambre (soja, leite, glúten); gelatina (sulfitos)	30,9	47,7	0,9	32,5	9,6	4,0	606,8
1	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,9/ 0,0	13,0/ 46,0	12,8/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	58,6/ 184,0
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
DIA	Prato	feijoadà à Portuguesa (frango, porco, legumes, chouriço)		50,6	48,0	5,3	13,1	3,6	1,4	517,4
2	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura		3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
DIA	Prato	arroz de peixe com legumes	peixe; gelado (leite)	30,4	54,5	3,1	5,3	0,8	0,6	392,6
3	Sobremesa	fruta da época ou gelado		0,9/ 5,4	13,0/ 32,6	12,8/ 32,6	0,4/ 16,4	0,1/ 9,2	0,0/ 0,2	58,6/ 296,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=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