

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARESSemana de 4 a 8 de Setembro de 2017 - *informação nutricional*

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
4	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	sopa (glúten); bolinhos de bacalhau	13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
DIA	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e alface e macedónia de legumes	(bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pudim (leite)	25,1	73,7	6,1	29,8	3,9	1,6	670,0
5	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	sopa (sulfitos, aipo); massa espiral (glúten)	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		49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
6	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo); filetes de arinca	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
DIA	Prato	filetes de arinca dourados com arroz de tomate e cenoura raspada		28,7	56,0	1,4	14,5	1,8	0,4	475,6
7	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
DIA	Prato	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, feijão vermelho e cenoura]		31,3	40,9	1,4	8,5	2,2	0,3	364,8
8	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) / 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 captação prevista para c



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARESSemana de 11 a 15 de Setembro de 2017- *informação nutricional*

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera	sopa (sulfitos, aipo);	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
11	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	sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
12	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	52,8	36,7	3,0	6,0	1,1	0,5	411,7
13	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 com ovo [batata, peixe, cenoura, feijão verde e ovo raspado]	sopa (sulfitos, aipo); peixe; ovo	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
14	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
DIA	Prato	feijoada à Portuguesa [feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda] com forma de arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); chouriço de carne (soja)	28,4	48,5	5,7	12,1	3,4	1,2	420,5
15	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.



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARESSemana de 18 a 22 de Setembro de 2017 - *informação nutricional*

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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	tesourinhos no forno com arroz de couve e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); tesourinhos (peixe, glúten)	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
18	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	sopa (sulfitos, aipo, glúten); carne picada (sulfitos, soja)	49,6	47,0	8,1	9,9	3,0	0,7	480,7
19	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	pescada gratinada com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); pescada	32,5	56,7	4,0	5,6	0,8	0,5	412,6
20	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
DIA	Prato	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa riscada (glúten); chouriço de carne (soja)	41,1	56,1	5,5	15,2	4,2	1,3	527,4
21	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 lulas malandrinho com cenoura	sopa (sulfitos, aipo); lulas	34,3	54,2	3,2	5,1	0,9	1,1	405,1
22	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 c



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARESSemana de 25 a 29 de Setembro de 2017 - *informação nutricional*

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês	sopa (sulfitos, aipo);	2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
DIA	Prato	hamburger estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	hamburger (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten)	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
25	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	caldo verde	sopa (sulfitos, aipo); pescada;	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
DIA	Prato	massa de peixe [pescada, delícias do mar] e gomos de tomate e milho	delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); massa (glúten); iogurte (leite)	29,5	59,5	0,8	5,7	0,7	0,6	406,7
26	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (sulfitos, aipo); puré (sulfitos, leite, soja);	2,5	16,5	2,3	3,1	0,4	0,2	105,4
DIA	Prato	frango estufado com puré de batata e salada		49,3	45,8	6,8	9,8	3,0	0,6	474,0
27	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
DIA	Prato	abrótea gratinada com arroz e legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	abrótea; gelado (leite)	32,6	57,6	3,4	3,8	0,6	0,4	401,2
28	Sobremesa	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos, aipo);	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)	48,8	48,3	1,8	8,6	2,1	0,4	466,3
29	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 c

