

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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	saladinha de atum com feijão frade, ovo e arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); atum; ovo	41,6	48,2	1,8	22,1	2,9	1,4	563,2
2	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	pá de porco com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]	sopa (sulfitos, aipo)	36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
3	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
DIA	Prato	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; gelatina (sulfitos)	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
4	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									
DIA	Prato									
5	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); rissois (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); iogurte (leite)	2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
DIA	Prato	rissois de pescada com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]		20,2	83,0	2,9	32,5	6,5	1,9	714,1
6	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		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

FERIADO

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



o mês com as cores mais bonitas

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		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	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
9	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas		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	sopa (glúten); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pudim (leite)	16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
10	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	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	48,4	55,5	2,9	7,2	1,5	0,5	486,5
11	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	pescada corada com arroz de tomate e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); pescada	30,6	56,6	1,8	4,6	0,6	0,4	397,0
12	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	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, feijão vermelho e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); iogurte	30,7	40,9	1,4	7,7	2,1	0,3	355,3
13	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 capitação prevista para c



o mês das cores bonitas



Semana de 16 a 20 de Outubro 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);	25,9	51,6	4,6	21,1	0,7	0,2	504,8
16	Sobremesa	fruta da época	esparguete (glúten)	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de nabo com couve	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
DIA	Prato	saladinha de pescada, ovo e batata	pescada; ovo;	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
17	Sobremesa	fruta da época ou gelado	gelado (leite)	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
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve	sopa (sulfitos, aipo);	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
18	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	sopa (sulfitos, aipo);	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
DIA	Prato	arroz de peixe	pescada; potas; delícias do mar (peixe, ovo, caranguejo, glúten, soja);	63,1	62,4	1,6	8,2	1,2	1,6	581,2
19	Sobremesa	fruta da época ou gelatina	gelatina (sulfitos)	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
6ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	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	chouriço de carne (soja)	28,3	48,0	5,3	12,0	3,4	1,2	417,7
20	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 captação prevista para cada dose individual.



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARESSemana de 23 a 27 de Outubro de 2017 - *informação nutricional*

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	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, moluscos, glúten, crustáceo)	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
23	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (sulfitos, aipo, glúten);	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	carne picada (sulfitos, soja); gelatina (sulfitos)	49,6	47,0	8,1	9,9	3,0	0,7	480,7
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 vegetais	sopa (sulfitos, aipo);	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	pescada	29,6	56,9	2,1	4,6	0,6	0,4	394,3
25	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	sopa (sulfitos, aipo);	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 porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura]	massa (glúten); chouriço de carne (soja)	41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
26	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	sopa (sulfitos, aipo);	3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
DIA	Prato	arroz de lulas malandrinho com cenoura	lulas; iogurte	34,3	54,2	3,2	5,1	0,9	1,1	405,1
27	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		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

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 30 de Outubro a 3 de Novembro de 2017 - *informação nutricional*

			alergéneos (*)	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
30	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	arroz de peixe [pescada, potas, delícias do mar] e gomos de tomate e milho	potas; delícias do mar (peixe, ovo, caranguejo, glúten, soja); iogurte	63,1	62,4	1,6	8,2	1,2	1,6	581,2
31	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa									
DIA	Prato									
1	Sobremesa									
FERIADO										
5ª-feira	Sopa	de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
DIA	Prato	filetes de arinca gratinados com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	filetes de arinca; gelado (leite)	34,0	48,5	7,0	9,0	2,7	0,7	416,1
2	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	arroz de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola		48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
3	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

as cores mais bonitas de Outubro

