

**CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES**

Semana de 2 a 6 de Abril de 2018



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes								
	<i>Prato</i>	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada								
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão com brócolos e couve								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	canja com massinhas								
	<i>Prato</i>	saladinha de bacalhau e macedónia de legumes								
	<i>Vegetariana</i>	arroz de legumes com molho de tomate								
	<i>Sobremesa</i>	pudim								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão-de-bico com couves								
	<i>Prato</i>	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados								
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com legumes salteados								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes								
	<i>Prato</i>	filetes de pescada dourados com arroz de tomate e cenoura raspada								
	<i>Vegetariana</i>	salada de feijão frade com batata cozida e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, carne de vaca, feijão vermelho e cenoura]								
	<i>Vegetariana</i>	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho, massa]								
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas								

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

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	à primavera								
	<i>Prato</i>	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e salada de alface e cenoura raspada								
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de cogumelos e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo com couve								
	<i>Prato</i>	saladinha de feijão frade com pescada e ovo, batata, cenoura e ervilha								
	<i>Vegetariana</i>	cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão vermelho com couve								
	<i>Prato</i>	arroz de peru [arroz, peru, ervilhas e cenoura] e salada de alface								
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com legumes e grão-de-bico								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde e cenoura								
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	couve estufada com ervilhas e batata cozida								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes								
	<i>Prato</i>	feijoada à Portuguesa [feijão branco, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve lombarda] com forma de arroz branco								
	<i>Vegetariana</i>	arroz de cenoura com soja estufada e couve								
	<i>Sobremesa</i>	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.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
	<i>Sopa</i>	de macedónia de legumes								
	<i>Prato</i>	douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura								
2ª-feira	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve e cogumelos								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Sopa</i>	à lavrador								
	<i>Prato</i>	empadão de carne de aves e salada de tomate e cenoura								
3ª-feira	<i>Vegetariana</i>	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos no forno								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Sopa</i>	de vegetais								
	<i>Prato</i>	filetes de peixe gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa								
4ª-feira	<i>Vegetariana</i>	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes								
	<i>Prato</i>	ranchão à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve								
5ª-feira	<i>Vegetariana</i>	massa de grão-de-bico com couve e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Sopa</i>	creme de brócolos e cenoura								
	<i>Prato</i>	arroz de lulas malandrinho com cenoura								
6ª-feira	<i>Vegetariana</i>	feijão branco guisado com cenoura e arroz								
	<i>Sobremesa</i>	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

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês								
	<i>Prato</i>	hambúrguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	massa com legumes salteados								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde								
	<i>Prato</i>	arroz de peixe [pescada, potas, delícias do mar] e gomos de tomate e milho								
	<i>Vegetariana</i>	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate								
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	<b>FERIADO</b>								
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes								
	<i>Prato</i>	arroz de feijão vermelho com atum								
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]								
	<i>Sobremesa</i>	gelado								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde								
	<i>Prato</i>	massa de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola								
	<i>Vegetariana</i>	massa espiral com couve, cenoura e ervilha								
	<i>Sobremesa</i>	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

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda								
	<i>Prato</i>	saladinha de atum e salada mista								
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	<b>FERIADO</b>								
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de cenoura								
	<i>Prato</i>	rissóis de pescada com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]								
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão-de-bico, batata cozida e couve								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve-flôr								
	<i>Prato</i>	chilli de carnes e forma de arroz								
	<i>Vegetariana</i>	feijoada de cogumelos com arroz								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde								
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	espaguete de feijão frade com cogumelos								
	<i>Sobremesa</i>	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