

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância ⁴

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 4 a 8 de Junho de 2018



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda								
	<i>Prato</i>	saladinha de cavala 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>	de feijão branco e couve								
	<i>Prato</i>	pá de porco com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]								
	<i>Vegetariana</i>	misto de três legumes [feijão verde, couve-flor e brócolos] com arroz de cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde								
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão frade com cogumelos								
	<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>	creme de cenoura								
	<i>Prato</i>	ovos mexidos com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]								
	<i>Vegetariana</i>	arroz de grão-de-bico e ervilhas								
	<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

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARESSemana de 11 a 15 de Junho de 2018

			alergêneos (*)	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 paloco 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>	pescada dourada 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 e 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

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância ¹

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 18 a 22 de Junho de 2018



			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 com cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo com couve								
	<i>Prato</i>	saladinha de feijão frade com atum e ovo e arroz branco								
	<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>	massa de peru [massa, 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>	empadão de peixe com salada mista								
	<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>	arroz de carne à salsicheiro [ervilhas e cenoura]								
	<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.