

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância <sup>5</sup>

## CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 4 a 8 de Março de 2019



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>									
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
3ª-feira	<i>Sopa</i>	<b>Carnaval</b>								
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
4ª-feira	<i>Sopa</i>									
	<i>Prato</i>									
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	esparguete à bolonhesa com alface								
	<i>Vegetariana</i>	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho, massa]								
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas								
6ª-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								

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 <sup>1</sup>

## CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 11 a 15 de Março de 2019



			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 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 ou iogurte de aromas								
5ª-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								
	<i>Vegetariana</i>									
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde e cenoura								
	<i>Prato</i>	pescada estufada com batata e salada								
	<i>Vegetariana</i>	couve estufada com ervilhas e batata cozida								
	<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 captação prevista para cada dose individual.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância<sup>2</sup>

## CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE POIARES

Semana de 18 a 22 de Março de 2019



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia de legumes								
	<i>Prato</i>	douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve e cogumelos								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	à lavrador								
	<i>Prato</i>	empadão de carne de aves e salada de tomate e cenoura								
	<i>Vegetariana</i>	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos no forno								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais								
	<i>Prato</i>	filetes de pescada gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa								
	<i>Vegetariana</i>	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes								
	<i>Prato</i>	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve]								
	<i>Vegetariana</i>	massa de grão de bico com couve e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou gelatina								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de brócolos e cenoura								
	<i>Prato</i>	arroz de potas malandrinho com cenoura								
	<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>	de couve coração								
	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos								
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cozumes]								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde								
	<i>Prato</i>	arroz de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola								
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes								
	<i>Prato</i>	filetes de pescada gratinados com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e								
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [grão de bico, feijão verde e milho]								
	<i>Sobremesa</i>	gelado								

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