



MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 3 a 4 de janeiro de 2019
Almoço

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	439	105	5,0	0,8	12,0	2,2	1,9	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ esparguete salteado e com ervas de provençe ^{1,3,6}	987	235	8,3	0,7	25,2	0,9	14,3	0,3
Salada	Salada de cenoura, ervilhas e milho	502	121	8,3	1,1	5,6	1,9	3,9	0,8
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	632	151	5,6	0,8	19,5	2,4	4,6	0,7
Prato	Pescada estufada c/ molho de tomate e arroz branco ⁴	741	176	5,2	0,8	20,8	0,3	11,2	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	449	109	9,8	1,4	2,8	2,6	1,1	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	108	5,0	0,8	12,5	2,7	1,9	0,7
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1040	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Couve-flor, ervilhas e milho	561	135	10,1	1,3	5,0	1,6	4,9	0,9
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	627	150	5,5	0,8	19,8	1,9	4,4	0,7
Prato	Fogonero assado c/ arroz de cenoura ⁴	634	150	3,2	0,4	19,0	0,4	10,5	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	445	108	9,7	1,4	2,5	2,1	1,4	1,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
Prato	Peru estufado c/ massa espiral e courgete ^{1,3}	777	185	7,4	2,1	14,0	0,6	15,2	0,3
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,2
Prato	Paloco do pacifico à gomes de sã ^{3,4}	442	105	2,6	0,5	12,9	1,0	6,8	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	940	224	8,8	2,6	21,0	1,3	13,3	0,2
Salada	Cenoura e repolho (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Massa com ovo, ervilhas, cogumelos ,pimento e queijo ^{1,3,7}	808	193	7,8	2,4	18,2	1,1	10,4	0,5
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	426	103	8,6	1,2	3,2	3,0	2,1	0,9
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	434	104	4,9	0,8	11,8	2,1	2,0	0,7
Prato	Filete de cavala em conserva c/ salada de feijão-frade e arroz branco ^{4,6}	1143	272	10,5	1,4	27,8	1,1	15,0	0,6
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	343	83	7,3	1,0	2,7	1,7	0,9	7,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	442	106	5,0	0,8	12,0	2,1	2,1	0,7
Prato	Carne de porco corada c/ esparguete ^{1,3}	1014	242	10,5	3,1	21,5	0,9	14,7	0,4
Salada	Legumes salteados	573	138	11,7	1,6	3,9	1,7	3,3	0,8
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	593	142	5,5	0,8	17,3	2,1	4,0	0,7
Prato	Tintureira frita c/ salada de batata e macedonia ^{4,5,6}	600	143	7,1	0,9	13,5	1,0	5,6	0,2
Salada	Macedonia de legumes (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	425	102	4,8	0,8	11,9	2,6	1,7	0,7
Prato	Arroz de aves no forno	814	193	5,2	1,2	20,7	0,1	15,6	0,3
Salada	Salada de beterraba, milho e couve lombarda	465	112	9,0	1,2	4,1	1,6	2,7	0,8
Sobremesa	Banana pequena	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de favas com hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	465	111	4,8	0,8	12,7	2,2	2,9	0,6
Prato	Arroz de paloco do pacífico ⁴	955	226	3,4	0,5	36,8	0,6	11,7	1,0
Salada	Cenoura e couve lombarda em juliana	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	5,4	0,8	16,8	1,9	4,7	0,8
Prato	Frango assado c/ esparguete salteado e ervas aromáticas ^{1,3}	801	190	4,4	0,8	21,6	1,0	15,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	471	113	5,5	0,9	13,2	2,4	1,6	0,8
Prato	Feijoada à brasileira c/ arroz branco	1034	246	11,0	2,9	19,9	0,1	16,4	0,4
Salada	Brócolos	129	31	0,8	0,1	1,4	1,2	3,3	3,9
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	462	111	5,3	0,9	12,7	2,4	1,9	0,7
Prato	Abrótea gratinada c/ molho de tomate e batata ensalsada c/ molho de tomate e batata ensalsada ⁴	391	93	1,4	0,2	13,0	0,9	6,3	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	4,9	0,8	12,5	1,7	2,0	0,7
Prato	Nuggets de frango no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1090	259	8,0	1,2	37,1	1,9	8,9	1,0
Salada	Cenoura e couve branca estufados	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------	-------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	4,9	0,8	12,1	2,6	2,7	0,7
Prato	Omelete de cogumelos e legumes c/ esparguete ^{1,3,5,6}	813	194	8,4	1,7	19,2	1,3	9,0	0,5
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos	367	88	7,9	1,1	2,9	2,8	0,7	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	607	145	5,3	0,8	17,1	2,2	4,7	0,7
Prato	Pescada assada c/ arroz branco ⁴	742	176	4,4	0,6	21,8	0,3	12,1	0,4
Salada	Curgete, couve flôr e abóbora	468	113	10,0	1,5	3,4	1,2	2,1	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	456	109	5,3	0,8	11,8	1,7	2,5	0,7
Prato	Massa estufada com frango e grão(cenoura e repolho) ^{1,3}	774	183	3,9	0,7	20,5	1,2	15,2	0,2
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,2
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁴	482	114	3,2	0,4	15,0	1,1	5,7	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	439	105	5,0	0,8	12,0	2,2	1,9	0,7
Prato	Fêveras de porco panadas c/ arroz de legumes ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1117	267	13,1	2,0	25,1	0,4	11,6	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Banana pequena	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de fevereiro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	108	5,0	0,8	12,5	2,7	1,9	0,7
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1016	241	4,5	0,6	41,2	1,5	7,6	0,6
Salada	Legumes salteados	573	138	11,7	1,6	3,9	1,7	3,3	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	639	153	5,9	0,9	18,9	2,7	4,1	0,7
Prato	Jardineira de frango	413	98	1,4	0,2	11,2	0,9	9,5	0,1
Salada	Ervilhas e cenoura (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Creme de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	5,2	0,8	12,4	2,2	1,7	0,7
Prato	Rojões estufados c/ arroz branco	921	219	9,5	2,6	21,3	0,3	11,8	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	419	100	4,8	0,8	11,5	2,1	1,9	0,6
Prato	Escamudo no forno c/ batata assada ⁴	407	96	2,0	0,3	12,2	0,8	6,5	0,3
Salada	Brócolos salteados	412	100	8,6	1,2	1,6	1,2	2,8	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	117	5,6	0,9	13,9	2,4	2,1	0,7
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ macarrão ^{1,3,6,12}	857	204	7,4	3,3	22,3	1,5	10,7	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	458	111	10,5	1,5	2,1	1,8	1,0	1,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas