



MUNICIPIO MACEDO CAVALEIROS
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	463	111	4,4	0,7	13,1	2,0	3,0	0,6
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}	926	221	8,7	3,7	23,5	1,5	11,4	1,0
Salada	Feijão verde, milho e beterraba	199	47	1,1	0,0	4,8	1,4	3,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	542	130	4,4	0,7	16,9	2,0	4,6	0,6
Prato	Salada russa de salmão (salmão, cenoura, ervilha, batata) ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	612	146	7,9	1,3	11,3	0,9	6,9	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	465	111	4,9	0,8	13,6	2,4	2,0	0,7
Prato	Perna de frango assada c/ arroz de cenoura	771	183	4,8	0,8	21,2	0,5	13,4	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	403	96	4,2	0,7	11,6	1,3	2,1	0,6
Prato	Massa com carnes e legumes (repolho e cenoura) ^{1,3}	876	209	8,8	2,9	19,0	1,3	12,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	Tirinhas de pota panadas no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	882	211	8,9	1,2	24,1	1,1	7,8	0,6
Salada	Legumes salteados	573	138	11,7	1,6	3,9	1,7	3,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	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 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 MACEDO CAVALEIROS
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Empadão de massa com carne de vaca picada c/ couve-flor, ervilhas e milho ^{1,3}	962	229	9,4	3,0	21,8	1,1	13,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
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	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	985	234	4,8	0,7	38,4	1,6	7,7	0,6
Salada	Salada colorida	194	46	1,2	0,1	4,3	1,6	3,7	0,0
Sobremesa	logurte aroma ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês	221	53	3,4	0,5	4,4	2,4	1,0	0,4
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango)	463	110	3,4	0,9	11,4	1,0	7,8	0,2
Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	125	6,0	1,0	14,6	2,0	2,1	0,8
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	967	230	8,0	1,2	26,6	1,6	12,1	0,9
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 MACEDO CAVALEIROS
RESTAURANTE
Semana de 22 a 26 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	560	134	5,6	0,9	16,1	2,2	3,1	0,8
Prato	Macarronete com carne de vaca picada ^{1,3}	910	217	10,3	3,0	18,9	1,6	10,9	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
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	Tintureira assada c/ molho de tomate e arroz de feijão catarino ⁴	762	181	5,2	0,7	22,2	0,4	10,9	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
Prato	Massa salteada com ovo mexido, ervilhas, cogumelos e pimento ^{1,3,6,7}	873	207	5,8	1,8	27,1	1,4	4,3	1,2
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	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, 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 MACEDO CAVALEIROS
RESTAURANTE
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	463	111	4,9	0,8	14,0	1,6	2,2	0,8
Prato	Arroz de atum c/ brócolos e cenoura cozidos ⁴	834	198	6,3	0,9	25,1	0,9	9,6	1,0
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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	Perna de frango assada c/ massa estufada com grão, cenoura e repolho ^{1,3}	784	186	5,3	0,9	19,5	0,9	13,9	0,3
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
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	Pescada estufada c/ arroz de ervilhas ⁴	680	161	3,7	0,5	20,5	0,3	10,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Pudim flan ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
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	Rojões com batata ^{5,6}	880	212	14,9	2,7	10,3	0,0	9,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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 MACEDO CAVALEIROS
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	463	111	4,4	0,7	13,1	2,0	3,0	0,6
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}	926	221	8,7	3,7	23,5	1,5	11,4	1,0
Salada	Salada de alface, cebola e salsa	74	18	0,2	0,0	1,8	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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	Filete de paloco gratinado c/ pão ralado e salada de batata e legumes ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	371	87	0,2	0,0	14,0	0,2	6,7	0,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quarta									
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	Feijoada de porco (carne de porco, legumes e feijão catarino) c/ arroz	930	222	9,5	2,7	18,8	0,4	14,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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	Bolonhesa de filete de cavala c/ oregãos ^{1,3,4,6}	960	228	8,5	1,0	26,6	1,6	10,8	0,4
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	403	96	4,2	0,7	11,6	1,3	2,1	0,6
Prato	Peru corado c/ arroz branco	778	185	8,1	2,2	12,7	0,2	15,2	0,3
Salada	Salada de ervilhas, milho e tomate	284	67	1,6	0,0	6,4	1,5	5,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremoço. 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 MACEDO CAVALEIROS
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Ovos mexidos com cogumelos e legumes c/ arroz branco ^{3,5,6}	767	183	7,1	1,5	20,9	0,8	7,7	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	125	5,6	0,9	15,5	2,7	1,9	0,8
Prato	Tintureira gratinada c/ pão ralado e batata frita cubos no forno ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	538	129	4,3	0,3	13,6	0,0	8,5	0,4
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	542	130	4,4	0,7	16,9	2,0	4,6	0,6
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete salteado ^{1,3}	815	193	5,5	0,9	20,4	1,0	15,1	0,4
Salada	Legumes cozidos	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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	Douradinhos no forno c/ feijão frade com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1018	242	5,9	0,9	35,3	2,1	10,1	0,6
Salada	Mistura de vegetais salteada	443	107	8,7	1,3	4,3	1,9	1,8	0,6
Sobremesa	logurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
Prato	Carne de porco estufada c/ massa fusilli tricolor ^{1,3}	1001	238	10,2	3,0	21,2	0,6	14,7	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	213	50	1,3	0,0	5,2	2,5	3,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, 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 MACEDO CAVALEIROS
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1040	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	735	176	6,7	1,0	21,9	1,8	4,9	0,9
Prato	Pescada assada c/ arroz de cenoura ⁴	684	162	4,0	0,6	20,1	0,5	11,0	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
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	Perna de frango corada c/ massa espiral ^{1,3}	792	188	4,3	0,8	20,9	1,0	15,9	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	429	103	4,4	0,7	13,5	2,3	1,8	0,6
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	417	99	2,3	0,2	13,5	1,3	5,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	471	113	4,9	0,8	13,6	2,3	2,2	0,7
Prato	Feijoada de frango e de porco c/ arroz	820	196	6,7	1,5	18,8	0,6	14,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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 MACEDO CAVALEIROS
RESTAURANTE
Semana de 27 a 31 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	551	132	5,4	0,9	15,2	1,7	4,0	0,7
Prato	Ovos mexidos com cogumelos c/ arroz de legumes ^{3,5,6}	756	180	7,0	1,5	20,5	0,8	7,6	0,4
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
Prato	Carne de porco estufada c/ batata frita cubos no forno ^{5,6}	708	170	10,1	2,2	10,6	0,1	8,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	110	26	0,0	0,0	3,9	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	654	156	5,5	0,8	21,0	2,3	4,7	0,7
Prato	Abrótea assada c/ arroz de ervilhas ⁴	694	165	3,5	0,5	21,5	0,3	11,0	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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	Perna de frango estufada c/ misto de feijões estufados e arroz branco	772	183	5,8	0,9	17,9	0,5	14,1	0,4
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	Massa tricolor com atum, azeitona, milho, cenoura e pimento ^{1,3,4}	919	219	7,9	1,2	24,4	1,0	11,6	1,0
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Gelado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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