

MUNICIPIO DE MONTEMOR
Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	788	188	13,6	2,1	13,8	2,1	0,9	2,0
Prato	Hamburguer de aves no forno c/ arroz de tomate e salada pepino ^{1,6,12}	1000	239	6,8	1,7	32,3	11,2	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	762	181	13,6	1,7	14,9	2,3	0,7	1,3
Prato	Bolonhesa de atum c/ massa cotovelinhos, cenoura e ervilha ^{1,3,4,5,6}	1092	261	9,6	1,1	29,1	13,8	0,7	0,4
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	598	143	9,0	1,4	13,3	2,0	0,6	2,6
Prato	Perú estufado c/ arroz de brocolos	732	175	6,8	1,8	15,7	12,2	0,3	0,1
Sobremesa	Fruta	200	48	0,2	0,0	11,1	0,8	0,0	11,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	1042	249	15,4	2,3	22,3	4,7	0,9	2,2
Prato	Paloco do pacifico gratinado c/ batata, molho branco, cenoura, couve e salada de tomate ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	582	139	5,5	0,9	16,2	6,0	1,0	1,0
Sobremesa	Gelatina	451	107	1,4	1,0	21,3	2,1	0,2	19,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	593	141	9,0	1,4	13,2	1,8	0,8	2,5
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, feijão, massa, cenoura e lombarda) ^{1,3}	926	221	8,2	2,0	21,8	14,7	0,3	1,0
Sobremesa	Fruta	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 MONTEMOR
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Brocolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	600	143	9,1	1,4	12,7	2,5	0,6	1,8
Prato	Nuggets de frango no forno c/ arroz de tomate salada alface e couve roxa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1192	285	11,5	1,9	36,5	7,5	1,3	1,0
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	609	145	9,3	1,4	13,1	2,0	0,6	1,2
Prato	Filetes pescada c/ feijão frade, batata, molho verde e legumes ⁴	369	88	3,1	0,5	6,2	8,9	0,3	0,7
Sobremesa	Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	662	158	11,5	1,7	11,3	2,2	1,1	1,7
Prato	Frango corado c/ arroz de açafrão e salada de cenoura	864	206	4,6	0,8	27,0	13,5	0,3	0,4
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	671	160	9,5	1,5	14,8	3,6	0,6	2,7
Prato	Salada de massa fusilli tricolor c/ ervilhas, pimento, milho e lombos de cavala lascados ^{1,3,4,5,6}	1070	255	9,2	0,7	26,1	16,3	0,3	0,8
Sobremesa	Gelatina morango	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	896	213	13,8	2,1	19,4	2,3	0,9	1,6
Prato	Rojões estufados c/ batata aos cubos no forno e salada alface ^{5,6}	666	160	9,5	2,2	8,8	9,5	0,2	0,1
Sobremesa	Fruta	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 MONTEMOR
Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	956	227	8,9	1,3	26,7	9,3	0,5	1,4
Prato	Omelete cogumelos no forno c/ esparguete e legumes estufados (repolho e cenoura) ^{1,3}	851	204	8,5	0,6	20,4	9,7	0,2	1,3
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	571	136	8,5	1,3	12,4	2,3	0,6	2,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno c/ arroz de cenoura e feijão verde ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1114	266	10,0	1,2	37,6	6,3	1,2	0,9
Sobremesa	Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja galinha ^{1,3}	1053	252	2,1	0,5	40,7	16,2	0,9	0,0
Prato	Strogonoff frango c/ massa espiral e salada tomate ^{1,3}	763	182	4,3	0,7	19,9	15,3	0,3	1,2
Sobremesa	Fruta	398	95	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	526	125	8,2	1,2	10,5	2,4	0,2	2,6
Prato	Paelha de peixe (tintureira, pimentos, ervilha e cenoura) ⁴	754	180	4,1	0,6	23,3	11,8	0,1	0,3
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	1301	310	24,7	4,9	16,9	4,3	1,9	0,7
Prato	Feijoada carnavalesca (pa porco, feijão preto, cenoura, lombarda e arroz branco) ^{1,3,6,7,9,12}	935	222	9,7	2,7	19,2	14,2	0,4	0,5
Sobremesa	Gelatina ananás	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE MONTEMOR
Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	586	140	10,0	1,3	11,8	2,4	0,2	1,8
Prato	Panadinhos de porco no forno c/ arroz e salada alface e tomate ^{1,5,6,12}	1082	259	10,7	2,1	23,6	16,6	0,5	0,3
Sobremesa	Fruta	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	688	164	10,6	1,6	14,7	2,3	0,7	2,1
Prato	Salada de atum c/ batata aos cubos, ervilhas e brócolos ^{4,5,6}	327	78	5,7	0,6	1,0	5,8	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	2,1	0,2	19,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	809	193	12,8	2,0	17,1	2,1	0,9	1,9
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ tomate e cenoura ^{1,3}	1129	270	11,3	3,2	28,2	13,1	0,1	1,8
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	945	225	12,5	1,8	22,5	5,5	1,0	1,9
Prato	Pescada assada c/ arroz de macedónia de legumes (ervilhas e cenoura) ⁴	768	183	4,2	0,6	23,6	12,0	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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