

MUNICÍPIO DE AMARANTE



Semana 2

21 a 25 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato Vegetariano								
	Salada	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Sobremesa								
	Pão	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2
	Prato Vegetariano								
	Salada	1196,2	285,9	8,9	1,3	24,2	2,2	26,2	0,6
	Sobremesa								
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6
	Prato Vegetariano								
	Salada	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Sobremesa								
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato Vegetariano								
	Salada	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Sobremesa								
	Pão	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
		Fruta da época (min. 3 variedades)	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Pão de mistura ¹	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4
	Prato Vegetariano								
	Salada	1823,0	433,8	14,3	3,3	38,0	5,6	37,8	0,5
	Sobremesa								
	Pão	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5
		Fruta da época (min. 3 variedades)	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9
	Pão de mistura ¹	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



MUNICÍPIO DE AMARANTE

Semana 3

28 de setembro a 02 de outubro



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Massa tricolor de cavala ^{1,4} com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Vegetariana	Massa fusilli ¹ com ervilhas e couve	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7
	Prato	Peito de frango estufado e arroz branco	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4
	Vegetariana	Arroz de lentilhas, cenoura e milho	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7
	Vegetariana	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão)	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Almôndegas mistas ^{1,6,12} de tomatada e esparguete ¹	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,4
	Vegetariana	Estufado de soja ⁶ com esparguete ¹	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Migas de paloco ⁴ com grão, batata e cenoura aos cubos	1545,3	369,3	9,3	1,3	47,7	6,1	22,7	2,6
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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 rijia, 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.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

