



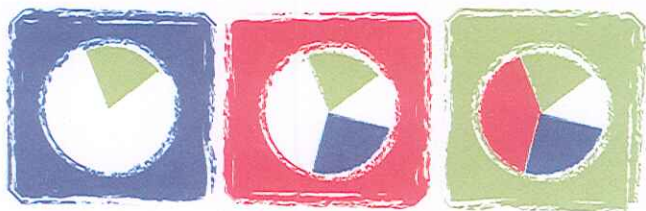
MUNICÍPIO DE PAREDES
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de julho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Favas c/ hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	548	131	8,8	1,3	10,4	2,6	2,4	0,2
Prato	Picadinho de vaca estufado c/ molho de tomate e arroz branco, salada de cenoura e repolho	1276	305	12,6	3,5	34,5	0,2	12,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Bifanas em pão ^{1,5,6}	1030	244	9,9	3,2	25,7	1,4	12,4	0,5
Prato	Salada russa c/ salgadinhos variados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	631	150	5,1	0,7	19,4	0,7	6,3	0,4
Sobremesa	Gelatina+agua	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Lanche misto	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa c/ atum ,milho e cenoura ^{1,3,4,5,6}	1181	282	9,6	1,1	33,8	0,3	13,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época+agua	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Hamburguer em pão ^{1,6,7}	677	162	8,4	2,5	4,7	0,5	16,9	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cogumelos e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1070	255	7,3	1,0	38,0	1,5	7,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época+agua	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Salgadinhos variados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	631	150	5,1	0,7	19,4	0,7	6,3	0,4
Prato	Rojõezinhos c/ batata e salada ^{5,6}	702	168	10,2	2,4	9,2	0,2	9,8	0,2
Sobremesa	Fruta + gelatina + agua +sumo laranja	171	40	0,0	0,0	8,9	8,9	1,1	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. 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



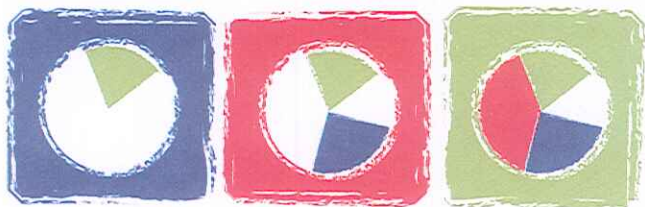
MUNICÍPIO DE PAREDES
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de julho de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	763	182	12,8	1,9	13,2	1,9	3,3	0,7
Prato	Almondegas de aves estufadas c/ massa cotovelinhos e salada alface ^{1,3,6,12}	973	233	9,7	3,5	24,5	0,7	11,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Hamburguer em pão ^{1,6,7}	677	162	8,4	2,5	4,7	0,5	16,9	0,2
Prato	Arroz de atum c/ salada de tomate ^{4,5,6}	1069	255	9,4	1,0	30,9	0,8	11,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época+agua	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Bifanas em pão ^{1,5,6}	1030	244	9,9	3,2	25,7	1,4	12,4	0,5
Prato	Hamburguer c / salada de massa , lombardo e cenoura ^{1,3,6}	856	203	7,2	0,6	22,0	1,3	12,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época+ agua	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Lanche misto	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Tirinhas de potas no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	962	230	8,1	1,1	30,7	0,8	7,3	0,8
Sobremesa	Pudim +agua ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Salgadinhos variados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	631	150	5,1	0,7	19,4	0,7	6,3	0,4
Prato	Rojõezinhos c/ batata e salada ^{5,6}	702	168	10,2	2,4	9,2	0,2	9,8	0,2
Sobremesa	Fruta + gelatina + agua +sumo laranja	171	40	0,0	0,0	8,9	8,9	1,1	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. 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE PAREDES
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de julho de 2017
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		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	Abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	841	201	13,7	2,1	16,9	1,9	2,0	0,9
Prato	Esparguete à bolonhese c/ salada de milho, cenoura e tomate ^{1,3}	1214	288	12,7	3,4	29,5	1,3	13,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Bifanas em pão ^{1,5,6}	1030	244	9,9	3,2	25,7	1,4	12,4	0,5
Prato	Pataniscas de bacalhau c/ batata, grão e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6}	747	179	3,6	0,6	27,5	0,6	8,2	0,7
Sobremesa	Gelatina+ agua	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Lanche misto	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Salgadinhos variados c/ arroz e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	919	219	8,5	1,6	24,7	1,3	10,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época+ agua	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Hamburguer em pão ^{1,6,7}	677	162	8,4	2,5	4,7	0,5	16,9	0,2
Prato	Macarronete c/ atum e salada de alface e tomate ^{1,3,4,5,6,7}	1127	268	13,1	3,0	19,1	0,9	17,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época +agua	238	57	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. 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