

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 06 a 10 Fevereiro de 2017



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
DIA	Prato	arroz de atum com juliana de legumes	atum;	16,8	40,9	5,0	8,0	0,7	0,7	305,7
6	Sobremesa	queque	queque (glúten, ovo, leite)	2,0	21,9	14,5	9,0	1,2	0,1	176,6
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo);	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
DIA	Prato	hambúrguer de aves com curgete e esparguete salteado	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos);	24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
7	Sobremesa	fruta da época	esparguete (glúten)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
DIA	Prato	paloco à Gomes de Sá	paloco; ovo;	18,6	37,7	3,2	4,0	0,9	2,2	265,8
8	Sobremesa	iogurte de aromas	iogurte (leite)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
5ª-feira	Sopa	creme de couve flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	chili de carnes com forma de arroz branco	carne picada (sulfitos, soja)	19,1	55,8	1,2	5,8	1,6	0,2	355,8
9	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	massa à Italiana (massa espiral, ovo, salsicha, ervilha e milho)	massa espiral (glúten);	16,5	52,5	1,8	11,9	3,3	1,6	383,2
10	Sobremesa	fruta da época	ovo; salsichas (soja)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para c

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância ¹

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 13 a 17 Fevereiro de 2017



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (glúten); esparguete (glúten); carne picada (soja, sulfitos)	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa com cenoura raspada		16,9	38,1	4,0	5,4	1,7	0,3	271,6
13	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); pescada; ovo; iogurte (leite)	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
DIA	Prato	pescada cozida com ovo e batata		21,6	21,4	3,3	7,4	1,6	0,5	240,4
14	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	massa (glúten)	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
DIA	Prato	frango assado com massa de legumes [jardineira de legumes]		48,9	42,9	5,9	5,8	1,3	0,5	422,5
15	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); atum; pescada; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); gelatina	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
DIA	Prato	arroz à Marinheiro (atum, pescada, delicias do mar, ervilha, cenoura e milho)		33,8	55,6	2,4	12,6	1,1	0,9	476,9
16	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
6ª-feira	Sopa	sopa de cenoura	massa (glúten)	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador (feijão, massa, carne de porco aos cubos, feijão verde, couve e cenoura)		63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
17	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância ¹

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 20 a 24 Fevereiro de 2017



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	tesourinhos (peixe, glúten); massa (glúten)	2,5	14,1	4,4	3,2	0,5	0,2	95,8
DIA	Prato	tesourinhos no forno com massa macarronete (cenoura e feijão verde)		16,6	49,0	4,7	8,8	0,2	0,2	344,0
20	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	chouriço de carne (soja, leite)	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
DIA	Prato	feijoada à transmontana com forma de arroz branco		34,1	63,7	3,0	10,6	2,9	0,9	489,9
21	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de legumes	filetes; pudim (leite)	10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
DIA	Prato	filetes com salada de batata (alface e milho)		19,4	43,0	2,8	2,0	0,2	0,4	272,3
22	Sobremesa	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	almôndegas (glúten, soja, sulfitos), esparguete (glúten)	2,0	12,9	1,9	1,1	0,2	0,1	70,9
DIA	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete (cenoura raspada, ervilhas)		43,6	61,1	6,2	13,6	4,8	0,4	546,3
23	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	pescada; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	pescada no forno com delicias do mar, arroz branco e cenoura raspada		20,5	39,1	3,0	2,7	0,4	0,3	266,7
24	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para c

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância ¹

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 27 Fevereiro a 03 Março de 2017



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
DIA	Prato	rissois de carne com massa esparguete e legumes salteados	rissol (glúten, ovo e soja); esparguete (glúten, ovo)	12,3	62,8	4,4	23,8	5,1	1,6	520,9
27	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
DIA	Prato	abrótea estufada com legumes [ervilha e feijão verde], arroz branco e alface	sopa (aipo); abrótea; gelatina (sulfitos)	19,4	44,5	2,3	2,3	0,3	0,4	281,1
28	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais		20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
DIA	Prato	hamburguer estufado com macarronete (cenoura e feijão verde estufados)	sopa (aipo); hamburguer (soja, glúten, sulfitos); macarronete e (glúten)	27,2	37,4	3,2	8,7	2,8	0,3	339,7
1	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de couve flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	arroz de peixe com cenoura aos cubos e salada mista (alface e cenoura)	peixe; iogurte (leite)	16,3	22,9	3,1	1,9	0,2	0,3	175,7
2	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	salsichas com cogumelos com arroz de ervilhas	salsichas (soja); cogumelos (sulfitos)	9,0	41,5	2,3	9,8	2,8	1,4	293,9
3	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para c