Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 10 a 14 de Dezembro de 2018

Azeméis é educação

UNISELF TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

				Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	10	Sopa	creme de abóbora e lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	9,8	33,0	4,8	1,5	0,3	0,2	187,4
		Prato	empadão de arroz de carne com alface e beterraba [arroz, carne picada de vaca e porco]		18,4	42,0	6,0	18,0	0,8	0,4	407,1
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	11	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); atum; iogurte (leite)	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
		Prato	massa de atum com legumes		18,8	44,8	5,7	7,6	0,6	0,7	322,3
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Quarta-Feira	12	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos, aipo)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
		Prato	frango estufado com cenoura e feijão verde, forma de arroz branco		33,4	28,9	4,4	8,0	1,5	0,5	323,2
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	13	Sopa	creme de couve-flôr	sopa (sulfitos, aipo); paloco; ovo; broa (glúten); leite creme (leite)	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
		Prato	migas de paloco com batata, grão-de-bico, couve, ovo picado e broa		20,1	46,8	4,9	4,4	0,9	2,4	312,2
		Sobremesa	leite creme com canela		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
Sexta-Feira	14	Sopa	de nabo	sopa (sulfitos, aipo); salsichas (soja); cogumelos (sulfitos)	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
		Prato	salsichas com cogumelos e arroz de cenoura		9,0	41,5	2,3	9,8	2,8	1,4	293,9
		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) / 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 cada dose individual.

Dia Internacional dos Direitos Humanos

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 17 a 21 de Dezembro de 2018

Azeméis é educação

UNISELF TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

				Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	17	Sopa	de couve-flor e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo)	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
		Prato	hambúrguer de espinafres e arroz alegre [cenoura e ervilha]		9,7	44,2	3,0	18,6	3,2	0,3	390,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	18	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo); paloco; queque (ovo, glúten, leite)	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
		Prato	paloco à espanhola com salada de alface e milho		14,6	28,4	3,5	6,0	0,8	2,1	227,7
		Sobremesa	queque		2,0	21,9	14,5	9,0	1,2	0,1	176,6
Quarta-Feira	19	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (sulfitos, glúten)	4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
		Prato	arroz de perú desfiado com ervilhas, cenoura e curgete		23,9	29,0	3,5	6,6	1,1	0,5	273,2
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	20	Sopa	de vegetais com feijão branco	sopa (sulfitos, aipo); atum; salmão; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); massa (glúten); iogurte (leite)	19,2	33,4	6,0	2,4	0,3	0,3	216,6
		Prato	massada de peixe [atum, salmão, delícias, cenoura e feijão verde]		40,9	37,3	2,8	31,5	4,6	1,1	599,3
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	21	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo)	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
		Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz branco [feijão branco, carne de porco e frango]		28,9	53,6	6,2	6,3	1,5	0,3	391,0
		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) / 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 cada dose individual.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 5

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 24 a 28 de Dezembro de 2018

				Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	24	Sopa									
		Prato									
		Sobremesa									
Terça-Feira	25	Sopa									
		Prato	Natal								
		Sobremesa									
Quarta-Feira	26	Sopa	de grão-de-bico com couve	sopa (sulfitos, aipo)	16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
		Prato	pá de porco estufada com batata aos cubos alourada e salada de alface		26,3	40,6	3,1	5,4	1,6	0,3	320,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	27	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo); abrótea; gelatina (sulfitos)	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
		Prato	posta de abrótea no forno com arroz [ervilha, cenoura e feijão verde]		20,3	41,4	2,9	3,3	0,5	0,3	280,3
		Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
Sexta-Feira	28	Sopa	de couve-flôr	sopa (sulfitos); massa (glúten)	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
		Prato	massa de carnes à Primaveril		31,4	68,8	4,5	5,9	1,7	0,3	453,2
		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) / 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 cada dose individual.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 6

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 31 de Dezembro a 4 de Janeiro de 2019

Azeméis é educação

UNISELF TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

				Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	31	Sopa									
		Prato									
		Sobremesa									
Terça-Feira	1	Sopa									
		Prato	Ano Novo								
		Sobremesa									
Quarta-Feira	2	Sopa	de cenoura com massinhas	sopa (sulfitos, glúten); croquetes (ovo, gluten, soja, leite)	6,0	35,1	4,9	1,7	0,3	0,2	182,5
		Prato	croquetes no forno com arroz de tomate e ervilhas		19,1	55,2	4,0	18,1	4,5	1,6	466,3
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	3	Sopa	creme de ervilhas e lentilhas	sopa (sulfitos, aipo); pescada; iogurte (leite)	11,1	33,8	4,1	1,5	0,2	0,2	196,2
		Prato	pescada estufada com cenoura e arroz à primaveril		25,7	40,3	3,4	2,5	0,4	0,4	291,0
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	4	Sopa	nabo com couve coração	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	rancho de carnes [carne de porco, grão-de-bico, macarronete, couve e cenoura]		41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
		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) / 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 cada dose individual.