

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cebola		8,6	22,0	1,5	1,5	0,1	0,1	119,4
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa com salada mista (alface e cenoura)	sopa (sulfitos); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	17,3	37,4	3,4	5,5	1,7	0,2	271,3
10	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (sulfitos); bolinhos de bacalhau	9,4	23,9	3,4	1,6	0,2	0,2	130,9
DIA	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura	(bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); iogurte (leite)	17,2	49,4	2,6	24,6	3,1	1,3	492,1
11	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de couve-flôr e cenoura	sopa (sulfitos);	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
DIA	Prato	frango assado com massa de legumes	massa (glúten)	48,9	42,9	5,9	5,8	1,3	0,5	422,5
12	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de favas	sopa (sulfitos);	6,9	24,0	4,2	1,4	0,2	0,2	138,5
DIA	Prato	paloco à Gomes de Sá e alface	paloco; ovo; pudim (leite)	18,6	37,7	3,2	4,0	0,9	2,2	265,8
13	Sobremesa	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
6ª-feira	Sopa	FERIADO								
DIA	Prato									
14	Sobremesa									

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 captação prevista para cada dose individual.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa									
DIA	Prato									
17	Sobremesa									
PÁSCOIA										
3ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos);	10,7	25,8	6,8	1,5	0,1	0,2	142,3
DIA	Prato	atum estufado com feijão verde, cenoura e arroz branco	atum; iogurte (leite)	23,7	51,3	3,5	13,2	1,2	1,0	423,9
18	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de nabo	sopa (sulfitos);	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	fusilli de Perú com ervilhas e cenoura	fusilli (glúten)	43,9	48,3	4,7	14,5	4,0	0,4	504,2
19	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de grão com couve coração	sopa (sulfitos);	16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
DIA	Prato	pescada gratinada com arroz de ervilhas e juliana de alface	pescada; gelatina (sulfitos)	28,7	40,1	2,9	5,4	0,8	0,5	327,8
20	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
6ª-feira	Sopa	de alho francês	sopa (sulfitos)	4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
DIA	Prato	feijoada de frango com couve, cenoura e arroz branco		45,7	53,6	6,2	25,4	5,7	0,5	630,6
21	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 captação prevista para cada dose individual.



Locais abertos ao público em: <http://www.patrimoniocultural.gov.pt/pt/>

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 24 a 28 Abril de 2017



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos);	2,5	14,1	4,4	3,2	0,5	0,2	95,8
DIA	Prato	almôndegas estufadas com cogumelos, arroz branco e cenoura raspada	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	24,5	52,9	2,4	9,8	3,0	0,3	403,2
24	Sobremesa	fruta da época	cogumelos (sulfitos)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	FERIADO								
DIA	Prato									
25	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos);	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
DIA	Prato	nuggets de frango com massa esparguete e legumes [courgette e cenoura]	nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo);	36,9	58,9	2,8	12,1	1,8	0,9	493,3
26	Sobremesa	fruta da época	esparguete (glúten)	1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	sopa (sulfitos);	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	saladinha do mar [batata, pescada, ovo, delicias] e juliana de alface	pescada; ovo; delicias (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja);	30,7	39,1	2,6	4,9	0,9	0,5	327,5
27	Sobremesa	iogurte de aromas	iogurte (leite)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa	2,0	12,9	1,9	1,1	0,2	0,1	70,9
DIA	Prato	rancho de carnes à Regional	(sulfitos);	41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
28	Sobremesa	fruta da época	massa (glúten)	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 captação prevista para cada dose individual.

