

Município de Vale de Cambra

Semana de 2 a 6 de Abril de 2018



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	Tirinhas de peru estufadas com cenoura e tomate, esparguete ¹ e feijão verde cozidos	1661,2	397,0	6,0	1,1	47,9	6,4	36,8	0,4
	Dieta	Bife de peru grelhado, esparguete ¹ cozido e feijão verde cozidos	1469,6	351,2	2,8	0,6	44,2	3,0	36,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão	946,4	226,2	5,4	0,7	33,2	4,4	10,4	0,3
	Normal	Pescada ⁴ no forno, arroz branco, feijão preto estufado e salada de alface e tomate	1813,5	433,4	6,0	0,9	57,2	5,4	36,4	0,5
	Dieta	Pescada ⁴ no forno, arroz e salada de alface e tomate	1528,9	365,4	5,3	0,8	49,9	2,6	28,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Perninha de frango estufada com tomate e cenoura com batata aos cubos e feijão verde	1735,8	414,9	6,6	1,3	43,7	6,9	44,3	0,5
	Dieta	Perninha de frango estufada com tomate e cenoura com batata aos cubos e feijão verde	1735,8	414,9	6,6	1,3	43,7	6,9	44,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Filete de pescada ⁴ com arroz de brócolos e cenoura	1318,0	315,0	5,4	0,8	38,5	2,8	27,1	0,5
	Dieta	Filete de pescada ⁴ com arroz de brócolos e cenoura	1318,0	315,0	5,4	0,8	38,5	2,8	27,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época e pudim ⁷	272,07 431,2	65,0/ 103,0	0,4/ 3,1	0,2/ 1,3	14,4/ 14,8	14,2/ 14,8	1,0/ 4,1	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco e couve lombarda	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Normal	Carne de vaca, porco e frango estufados com feijão vermelho, cenoura, tomate e lombarda com massa macarronete ¹	2040,1	487,6	9,6	2,5	50,5	6,9	48,8	0,4
	Dieta	Carne de vaca, porco e frango estufados com cenoura, tomate e lombarda com massa macarronete ¹	1880,1	449,3	9,4	2,4	47,7	6,5	42,5	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

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.