

Município de Vale de Cambra

Semana de 4 a 8 de Junho de 2018

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Douradinhos ^{1, 2, 4, 14} no forno com arroz de feijão verde e cenoura	1769,2	420,9	12,5	1,2	60,2	3,9	10,1	1,2
	Dieta	Filetes de pescada ⁴ grelhados com arroz de feijão verde e cenoura	1290,9	308,5	5,1	0,8	38,6	2,8	26,1	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.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	432,9	103,3	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Normal	Bifinhos de porco estufados em tomatada com massa espiral ¹ e salteado de brócolos	1766,0	422,0	10,3	2,6	45,3	4,2	33,9	0,3
	Dieta	Bifinhos de porco estufados em tomatada com massa espiral ¹ e brócolos cozidos	1766,0	422,0	10,3	2,6	45,3	4,2	33,9	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com crosta de pão ralado ¹ , feijão preto estufado, arroz branco e salada de alface e cenoura em juliana	1892,9	452,4	5,9	0,9	62,3	3,7	36,0	0,6
	Dieta	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com crosta de pão ralado ¹ , arroz branco e salada de alface e cenoura em juliana	1503,8	359,4	5,1	0,7	49,8	2,5	27,1	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 cenoura	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	Frango estufado com esparguete ¹ , beringela, curgete, pimento e tomate	1878,2	448,9	7,9	1,6	46,7	5,5	46,8	0,4
	Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete ¹ , beringela, curgete, pimento e tomate	1821,7	435,4	6,4	1,3	46,7	5,5	46,8	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.							
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	Saladinha de pescada ⁴ e potão ¹⁴ com molho verde ¹² , envolvido em batata com raspas de ovo ³ e alface em juliana	1697,2	405,6	8,2	1,5	38,6	2,6	43,3	1,0
	Dieta	Pescada ⁴ desfiada envolvida em batata cozida com alface em juliana	1212,1	289,7	1,9	0,3	38,6	2,6	28,4	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.							

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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Ementa Validada pelo RULC,
J. Oliveira