

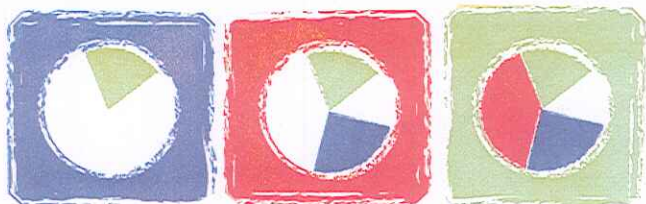
EB ARÓES S. ROMÃO (MUNICÍPIO DE FAFE)
RESTAURANTE
Semana de 19 a 21 de abril de 2017
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Quarta									
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	656	156	11,4	1,6	12,9	1,6	1,8	0,7
Prato	Almondegas de carne c/ esparguete repolho, milho e cenoura ^{1,3,6,12}	842	200	6,1	1,8	24,1	1,4	11,4	0,9
Sobremesa	Fruta época	214	51	0,5	0,1	11,6	11,6	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Minestrone ^{1,3,5,6,7,8,12}	779	186	12,5	1,9	15,8	2,1	2,3	0,9
Prato	Salmão no forno c/ arroz de salsa alface, couve roxa e ervilhas ⁴	1174	280	13,4	2,4	28,6	0,2	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta época	211	50	0,5	0,1	11,8	11,8	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	9,3	1,4	12,6	2,5	1,8	0,7
Prato	Massa de frango c/ feijão, cenoura, couve juliana e brócolos ^{1,3}	828	198	4,3	0,7	23,2	0,8	16,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	174	42	0,3	0,0	9,1	9,1	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB ARÓES S. ROMÃO (MUNICÍPIO DE FAFE)
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de abril de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	669	160	10,5	1,6	14,1	2,7	2,0	0,7
Prato	Salada quente de atum c/ arroz, milho, ervilhas e salada de alface ^{4,5,6}	1052	251	7,9	0,8	32,4	0,2	11,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	211	50	0,5	0,1	11,8	11,8	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Grão c/ nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	992	237	13,9	2,1	22,9	2,1	4,6	0,9
Prato	Frango assado c/ esparguete, cenoura, alface e couve roxa ^{1,3}	733	174	4,2	0,8	18,1	1,0	15,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	207	50	0,3	0,0	11,1	11,1	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	529	126	8,1	1,2	11,1	2,1	2,1	1,0
Prato	Filete de panga em molho de tomate, arroz de ervilhas feijão verde e cenoura ⁴	715	171	3,6	0,5	24,1	0,3	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta época	214	51	0,5	0,1	11,6	11,6	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	590	141	9,2	1,4	12,2	2,1	2,1	0,7
Prato	Carnes mistas estufadas (porco e vaca) c/ fusilli alface, cenoura e milho ^{1,3,6,7,9,12}	1078	256	11,5	3,4	23,7	1,1	13,9	0,5
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2