

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância <sup>1</sup>

## MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 05 a 09 Junho de 2017



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de curgete com massinhas		10,9	35,1	3,3	1,9	0,3	0,1	190,1
DIA	Prato	carne picada de tomatada com massa macarronete e salada de alface	sopa (sulfitos, glúten, aipo); carne picada (sulfitos, soja); macarronete (glúten)	16,9	38,1	4,0	5,4	1,7	0,3	271,6
5	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	22,1	5,1	1,2	0,2	0,2	116,9
DIA	Prato	pescada cozida com todos [batata, ovo, couve coração e cenoura]	sopa (sulfitos); pescada; ovo; iogurte (leite)	23,1	13,2	4,0	7,6	1,6	0,5	214,2
6	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda		16,6	34,1	2,6	4,0	0,4	0,1	227,6
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas e massa cotovelinhos	sopa (sulfitos, aipo); massa cotovelinhos (glúten)	40,8	37,3	2,2	25,2	5,8	0,4	543,1
7	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de legumes e lentilhas		15,5	36,3	6,0	1,6	0,2	0,2	206,2
DIA	Prato	arroz de atum com cenoura raspada e milho	sopa (sulfitos, aipo); atum	16,6	44,0	2,9	8,2	0,6	0,9	320,1
8	Sobremesa	pêssego em calda		0,2	24,7	24,7	0,1	0,0	0,0	99,2
6ª-feira	Sopa	de couve-flôr		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	massa de carnes à Primavera	sopa (sulfitos); massa (glúten)	31,4	68,8	4,5	5,9	1,7	0,3	453,2
9	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

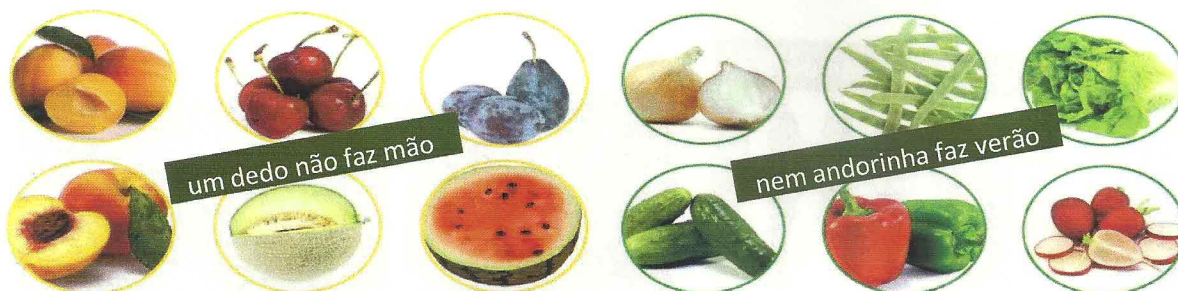
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

### 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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de favas	sopa (sulfitos);	6,9	24,0	4,2	1,4	0,2	0,2	138,5
DIA	Prato	tesourinhos com arroz branco e salada [alface e cenoura]	tesourinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo)	14,0	50,8	2,4	9,4	0,3	0,1	346,9
12	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres		11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
DIA	Prato	rancho de carnes [carne de porco, grão, couve e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	41,3	84,4	7,2	9,2	1,8	0,3	589,4
13	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de cenoura com massinhas		6,0	35,1	4,9	1,7	0,3	0,2	182,5
DIA	Prato	filetes com molho de tomate, salada de batata e macedónia de legumes	sopa (sulfitos, glúten); filetes; queque (ovo, glúten, leite)	20,9	22,6	3,5	3,0	0,4	0,3	202,9
14	Sobremesa	queque		2,0	21,9	14,5	9,0	1,2	0,1	176,6
5ª-feira	Sopa	<b>FERIADO</b>								
DIA	Prato									
15	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (sulfitos);	4,8	21,9	3,8	1,3	0,2	0,2	120,5
DIA	Prato	hambúrguer estufado com cogumelos, salsichas e arroz de cenoura	hamburguer (soja, glúten, sulfitos); cogumelos (sulfitos); salsichas (soja); iogurte (leite)	24,5	38,6	2,6	10,6	3,6	0,8	351,4
16	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7

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.

**Festas Santo António, dia 13**




**MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS**

Semana de 19 a 23 Junho de 2017


**UNISELF**  
 TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve branca	sopa (sulfitos, aipo);	10,0	23,7	4,9	1,4	0,2	0,2	131,2
DIA	Prato	almôndegas de aves com molho de tomate e esparguete de cenoura	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	24,8	37,2	3,2	9,1	2,9	0,3	333,5
19	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (sulfitos, aipo); cação; ovo; iogurte (leite)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
DIA	Prato	saladinha de cação com ovo [cenoura e ervilhas]		22,2	20,6	1,9	6,8	1,6	0,4	234,9
20	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de grão com espinafres	sopa (sulfitos, aipo); massa fusilli (glúten)	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
DIA	Prato	bifinhos de frango estufado com fusilli de feijão verde		28,9	40,3	1,8	17,0	3,9	0,4	431,1
21	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de couve-flôr	sopa (sulfitos); pescada; gelado (leite)	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	posta de pescada no forno com arroz branco e salada mista [alface e cenoura]		21,8	65,4	2,5	3,2	0,5	0,3	385,0
22	Sobremesa	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	feijoada à Brasileira com forma de arroz branco	sopa (sulfitos)	21,3	67,1	2,9	26,0	6,3	2,1	449,1
23	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

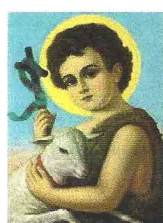
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.


**Festas São João, dia 24**


			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com lentilhas		9,8	33,0	4,8	1,5	0,3	0,2	187,4
DIA	Prato	rissóis de pescada com arroz de tomate e milho	sopa (sulfitos); rissóis de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja)	9,6	62,6	2,7	6,1	1,1	1,5	347,8
26	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres		11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
DIA	Prato	massa de carnes à Lavrador	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	63,8	89,4	5,0	13,9	4,1	1,0	736,4
27	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de curgete com cenoura		8,7	23,3	5,0	1,5	0,2	0,2	128,9
DIA	Prato	filetes de pescada gratinados com arroz branco e salada	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada; iogurte (leite)	21,0	49,8	2,5	3,6	0,5	0,4	321,4
28	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
DIA	Prato	jardineira de frango [macedónia de legumes]	sopa (sulfitos, aipo)	63,2	59,7	7,7	6,0	1,4	0,7	551,4
29	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de feijão com vegetais		18,2	37,0	5,0	2,4	0,2	0,2	224,2
DIA	Prato	abrótea estufada com cenoura, alho francês e arroz branco	sopa (sulfitos, aipo); abrótea; gelatina (sulfitos)	36,6	64,8	1,9	4,9	0,7	0,6	456,6
30	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0

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.

