

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão verde							
	Prato	croquetes no forno com arroz de tomate e ervilhas							
	Opção S/Peixe	rissóis de tofu com arroz de tomate e ervilhas							
	Ovolactovegetariana	rissóis de tofu com arroz de tomate e ervilhas							
	Sobremesa	fruta da época							
Terça-Feira	Sopa	cenoura com massinhas							
	Prato	filete de escamudo com batata e macedónia de legumes							
	Opção S/Peixe	ervilhas estufadas com batata, cenoura e feijão verde							
	Ovolactovegetariana	ervilhas estufadas com batata, cenoura e feijão verde							
	Sobremesa	iogurte de aromas							
Quarta-Feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Opção S/Peixe								
	Ovolactovegetariana								
	Sobremesa								
Quinta-Feira	Sopa	de couve coração							
	Prato	douradinhos no forno com cenoura, arroz e salada de alface							
	Opção S/Peixe	perna de frango estufada com cenoura e arroz primavera							
	Ovolactovegetariana	arroz de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) com salada de alface							
	Sobremesa	fruta da época							
Sexta-Feira	Sopa	creme de ervilhas e lentilhas							
	Prato	hambúrguer de aves com brócolos e fusili salteado							
	Opção S/Peixe	hambúrguer de aves com brócolos e fusili salteado							
	Ovolactovegetariana	hambúrguer de espinafres com brócolos e fusili salteado							
	Sobremesa	fruta da época							

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.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	almôndegas com molho de tomate e esparguete de cenoura								
	Opção S/Peixe	almôndegas com molho de tomate e esparguete de cenoura								
	Ovolactovegetariana	esparguete guisada com lentilhas, feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
Terça-Feira	Sopa	de vegetais								
	Prato	saladinha de pescada com grão e ovo picado [cenoura e ervilhas]								
	Opção S/Peixe	saladinha de batata com grão, ovo, cenoura e ervilhas								
	Ovolactovegetariana	saladinha de batata com grão, ovo, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	fruta da época								
Quarta-Feira	Sopa	de grão com espinafres								
	Prato	frango estufado com massa cotovelinhos de feijão verde e cenoura								
	Opção S/Peixe	frango estufado com massa cotovelinhos de feijão verde e cenoura								
	Ovolactovegetariana	massa com cogumelos, feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flôr								
	Prato	posta de cação no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura								
	Opção S/Peixe	costeleta grelhada com arroz branco e salada mista								
	Ovolactovegetariana	arroz de legumes (ervilhas, tomate e cenoura)								
	Sobremesa	pudim								
Sexta-Feira	Sopa	de nabo								
	Prato	carne de porco estufada com feijão preto e forma de arroz branco, couve e cenoura								
	Opção S/Peixe	carne de porco estufada com feijão preto e forma de arroz branco, couve e cenoura								
	Ovolactovegetariana	arroz de feijão com legumes								
	Sobremesa	fruta da época								

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.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de espinafres							
	Prato	rissóis de carne com massa (cenoura, tomate e curgete)							
	Opção S/Peixe	rissóis de tofu com massa (cenoura, tomate e curgete)							
	Ovolactovegetariana	rissóis de tofu com massa (cenoura, tomate e curgete)							
	Sobremesa	fruta da época							
Terça-Feira	Sopa	abóbora com massinhas							
	Prato	arroz de atum com salada de alface e cenoura							
	Opção S/Peixe	soja estufada com arroz e salada de alface e cenoura							
	Ovolactovegetariana	soja estufada com arroz e salada de alface e cenoura							
	Sobremesa	iogurte de aromas							
Quarta-Feira	Sopa	de curgete com cenoura							
	Prato	carne de porco estufada com feijão catarino, macarronete, couve e cenoura							
	Opção S/Peixe	carne de porco estufada com feijão catarino, macarronete, couve e cenoura							
	Ovolactovegetariana	massa com feijão, couve e cenoura							
	Sobremesa	fruta da época							
Quinta-Feira	Sopa	de feijão com vegetais							
	Prato	douradinhos no forno com salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde)							
	Opção S/Peixe	hambúrguer misto estufado com cenoura, alho francês e arroz branco							
	Ovolactovegetariana	batata com ervilha, cenoura e feijão verde							
	Sobremesa	fruta da época							
Sexta-Feira	Sopa	de juliana de legumes							
	Prato	fusilli de frango com cenoura e curgete							
	Opção S/Peixe	fusilli de frango com cenoura e curgete							
	Ovolactovegetariana	massa com lentilhas, cenoura e curgete							
	Sobremesa	fruta da época							

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.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de tomate								
	Prato	esparguete à bolonhesa com salada mista [alface e milho]								
	Opção S/Peixe	esparguete à bolonhesa com salada mista [alface e milho]								
	Ovolactovegetariana	hambúrguer de espinafres com esparguete e salada mista								
	Sobremesa	fruta da época								
Terça-Feira	Sopa	de brócolos com massinhas								
	Prato	pescada estufada com ervilhas, feijão verde e arroz branco								
	Opção S/Peixe	almôndegas estufadas com ervilhas, feijão verde e arroz branco								
	Ovolactovegetariana	arroz de cogumelos, ervilhas e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época								
Quarta-Feira	Sopa	de couve-flôr e cenoura								
	Prato	frango assado com massa de legumes								
	Opção S/Peixe	frango assado com massa de legumes								
	Ovolactovegetariana	massa de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)								
	Sobremesa	fruta da época								
Quinta-Feira	Sopa	de vegetais e feijão								
	Prato	bacalhau fresco com grão, batata, ovo e couve								
	Opção S/Peixe	saladinha de batata, ovo, couve e grão								
	Ovolactovegetariana	saladinha de batata, ovo, couve e grão								
	Sobremesa	queque								
Sexta-Feira	Sopa	de juliana de legumes								
	Prato	nuggets de frango no forno com forma de arroz branco, cenoura raspada								
	Opção S/Peixe	arroz de lentilhas com cenoura raspada								
	Ovolactovegetariana	arroz de lentilhas com cenoura raspada								
	Sobremesa	fruta da época								

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 captação prevista para cada dose individual.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura							
	Prato	croquetes no forno com arroz e jardineira de legumes							
	Opção S/Peixe	soja estufada com arroz branco e jardineira de legumes							
	Ovolactovegetariana	soja estufada com arroz branco e jardineira de legumes							
	Sobremesa	fruta da época							
Terça-Feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Opção S/Peixe								
	Ovolactovegetariana								
	Sobremesa								
Quarta-Feira	Sopa	creme de legumes							
	Prato	hambúrguer com esparguete de ervilhas e cenoura							
	Opção S/Peixe	hambúrguer com esparguete de ervilhas e cenoura							
	Ovolactovegetariana	esparguete guisada com lentilhas, ervilhas e cenoura							
	Sobremesa	fruta da época							
Quinta-Feira	Sopa	de alho francês							
	Prato	pescada gratinada com arroz de ervilhas e juliana de alface							
	Opção S/Peixe	costeleta com arroz de ervilhas e juliana de alface							
	Ovolactovegetariana	arroz de ervilhas, cenoura e feijão verde							
	Sobremesa	iogurte de aromas							
Sexta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração							
	Prato	tirinhas de frango estufados com macarronete e cenoura							
	Opção S/Peixe	tirinhas de frango estufados com macarronete e cenoura							
	Ovolactovegetariana	massa de cogumelos e cenoura							
	Sobremesa	fruta da época							

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.

* As Dietas Vegetariana e Opção S/Peixe não representam uma opção diária sendo servidas apenas nos casos previamente sinalizados e validados.