

Itau Ementa

Câmara Municipal do Barreiro Almoço - Semana 1

Retorno às aulas



09/04/2018

a

13/04/2018

Segunda

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE MACEDÔNIA (NABO, CENOURA E FEIJÃO VERDE)		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	3,7
PRATO	HAMBURGUER DE AVES COM ESPARGUETE	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	1724,9	412,0	35,6	39,4	11,6	0,9
DIETA	HAMBURGUER DE AVES COM ESPARGUETE E FEIJÃO VERDE COZIDO	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	1724,9	412,0	35,6	39,4	11,6	0,9
VEGETARIANO	ESPARGUETE COM MOLHO DE TOMATE, TOFU E COGUMELOS	5,6	1465,7	349,9	13,7	56,6	7,1	3,2
SALADA	CENOURA RALADA, ALFACE E TOMATE		71,3	16,9	1,0	3,0	0,2	1,9
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Terça

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE COUVE FLOR E FEIJÃO BRANCO		864,6	206,3	11,9	30,7	3,8	3,3
PRATO	RED-FISH ASSADO COM ARROZ	4,5,6	1416,6	338,1	25,9	39,5	8,1	2,9
DIETA	RED-FISH ASSADO SIMPLES COM ARROZ E BRÓCOLOS COZIDOS	4	1236,3	295,4	29,1	38,9	2,1	5,3
VEGETARIANO	PAELLA (ARROZ, ABÓBORA, CENOURA, ERVILHAS E PIMENTO VERMELHO)	1,6	2209,9	527,9	31,1	77,0	9,7	6,7
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO		590,6	141,1	4,1	26,2	1,9	1,9
SOBREMESA	GELATINA TUTTI FRUTI	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4

Quarta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA		399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	3,7
PRATO	JARDINEIRA DE CARNE DE PORCO (BATATA, CARNE DE PORCO, CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHAS)	5,6	1480,4	353,9	42,0	31,3	6,3	4,8
DIETA	FEBRAS DE PORCO GRElhADAS COM ARROZ DE LEGUMES (CENOURA E LOMBARDO)		1390,7	332,2	31,6	37,7	5,7	2,3
VEGETARIANO	JARDINEIRA DE SOJA (BATATA, SOJA, CENOURA, FEIJÃO VERDE E ERVILHAS)	(1,3,5,6,7)	1638,1	391,1	20,4	62,7	6,0	5,9
SALADA								
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Quinta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COUVE LOMBARDA		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	3,5
PRATO	BACALHAU À ESPIRITUAL	(1,3,4)	1579,4	377,4	32,1	39,0	9,9	4,7
DIETA	SALADA DE BACALHAU COZIDO COM BATATA E CENOURA COZIDA	4	1181,0	282,1	29,0	39,9	0,2	5,3
VEGETARIANO	GRATINADO DE LEGUMES (TOMATE, ESPINAFRES, COUVE-DE-BRUXELAS, COURGETE E BEBIDA DE SOJA) COM FEIJÃO E BATATA AOS CUBOS NO FORNO	6	1829,2	437,9	19,7	60,0	12,6	9,7
SALADA	TOMATE, CENOURA E PEPINO		78,2	18,4	0,9	3,2	0,3	1,5
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Sexta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	CANJA DE GALINHA	(1,3,7)	919,6	219,7	14,9	27,8	5,1	1,7
PRATO	PERU ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURAS, FEIJÃO VERDE E MACARRÃO	(1,3,5,6,7)	1969,8	470,8	51,1	47,4	8,1	5,9
DIETA	PERU ESTUFADO SIMPLES COM MACARRÃO E FEIJÃO VERDE E CENOURA	(1,3,7)	1534,9	367,2	44,3	29,3	7,7	2,9
VEGETARIANO	ARROZ COM LENTILHAS E LEGUMES (ALHO FRANCÊS, REPOLHO, CENOURA E NABO)		1247,8	297,5	12,1	52,8	3,8	12,1
SALADA			591,6	141,3	3,9	26,9	1,7	2,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

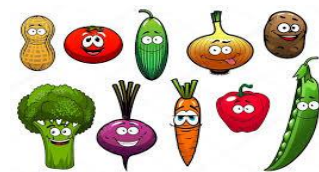


Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

Itaú Ementa

Câmara Municipal do Barreiro Almoço - Semana 2



		16/04/2018	a	20/04/2018					
			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
Segunda									
SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE			397,37	94,65	2,498	13,815	3,25	3,705
PRATO	EMPADÃO DE ARROZ DE CAVALA		(4,5,6)	1260,22	300,35	21,498	37,24	6,9	1,85
DIETA	ARINCA NO FORNO SIMPLES COM ARROZ E CENOURA COZIDA		4	1268,7	302,95	29,31	40,685	2,1	6,43
VEGETARIANO	ESTUFADO DE SOJA E LEGUMES (LOMBARDO, ABÓBORA E PIMENTO VERDE) COM BATATA COZIDA		5,6	1716,97	410	21,808	49,55	12	12,84
SALADA	CENOURA, PEPINO E COUVE ROXA			61,2	14,4	1,14	2,07	0,24	1,68
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								
Terça									
SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS			399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	3,7
PRATO	ALMÔNDEGAS DE FRANGO COM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE		(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	1538,4	367,6	38,0	30,6	9,6	1,3
DIETA	FRANGO ASSADO SIMPLES COM ESPARGUETE E COUVE BRUXELAS COZIDAS		(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	1635,4	390,7	40,4	33,6	9,9	3,3
VEGETARIANO	MACARRONETE COM FEIJÃO E LEGUMES ASSADOS (TOMATE, CENOURA, BERINGELA E COUVE-DE-BRUXELAS)		(1,3,7)	1331,1	318,0	16,5	49,7	5,5	4,1
SALADA	MILHO, TOMATE E CENOURA			599,9	143,2	3,8	27,3	1,8	2,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								
Quarta									
SOPA	SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES			947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	5,5
PRATO	FILETE DE PESCADA NO FORNO COM PURÉ DE BATATA		(4,5,6)	1509,5	359,9	30,2	40,4	8,2	5,2
DIETA	FILETE DE PESCADA NO FORNO SIMPLES COM BATATA E FEIJÃO VERDE COZIDO		(4,5,6)	1463,2	349,0	29,7	38,4	8,1	4,4
VEGETARIANO	STROGONOFF DE ERVILHAS, COGUMELOS, CENOURA E ARROZ		6,7	1431,4	341,9	11,2	52,9	8,9	4,2
SALADA	ALFACE, CENOURA E MILHO			582,9	139,2	4,0	26,2	1,8	2,3
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								
Quinta									
SOPA	SOPA DE ABÓBORA E REPOLHO			387,3	92,0	3,1	12,8	3,3	2,7
PRATO	FEIJOADA (CARNE DE PORCO, FEIJÃO MANTEIGA, CENOURA, COUVE LOMBARDO E NABO) COM ARROZ BRANCO			1791,8	427,7	27,1	56,6	9,8	3,9
DIETA	FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO E COUVE LOMBARDO, CENOURA E NABO COZIDOS			1580,0	377,3	30,1	36,5	11,9	1,4
VEGETARIANO	SALADA DE FEIJÃO MANTEIGA (MILHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM MASSA CUSCUZ		(1,3,7)	1721,9	411,4	19,5	72,5	4,0	4,7
SALADA									
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								
Sexta									
SOPA	SOPA DE CALDO VERDE			387,3	92,6	2,0	12,5	3,7	2,2
PRATO	SALADINHA DE SALMÃO COM BATATA, CENOURA E ERVILHAS		4,5,6,7	1609,7	384,6	28,9	42,2	10,8	5,7
DIETA	SALADINHA DE SALMÃO COM BATATA, CENOURA E COUVE FLOR		4	1199,6	286,6	28,4	41,7	0,3	6,7
VEGETARIANO	ABÓBORA ASSADA COM SALADA DE BATATA E GRÃO DE BICO			1726,8	412,1	16,7	70,7	6,1	8,1
SALADA	ALFACE			60,7	14,5	1,5	1,7	0,2	1,3
SOBREMESA	ARROZ DOCE		(1,3,7)	1052,0	249,5	6,5	48,5	3,4	0,8



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contém glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.


Ementa
Câmara Municipal do Barreiro
Almoço - Semana 3



		23/04/2018	a	27/04/2018					
			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
Segunda									
SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS E FAVAS			544,1	130,0	6,8	17,1	3,7	3,5
PRATO	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ BRANCO		(1,3,4,5,6,7)	1512,9	361,0	24,7	40,9	10,5	0,5
DIETA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ BRANCO			1403,6	335,2	31,6	38,4	5,6	4,4
VEGETARIANO	ESTUFADO DE COGUMELOS E LEGUMES (ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO VERDE) C/ MASSA COTOVELINHOS		(1,3,7)	1653,6	395,0	17,4	64,8	6,7	7,0
SALADA	COUVE ROXA, TOMATE E CENOURA RIPADA			71,3	16,9	1,0	3,0	0,2	1,9
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								
Terça									
SOPA	CREME DE COURGETTE			406,4	96,8	2,7	14,0	3,4	3,3
PRATO	PESCADA LASCADA COM BATATA, CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO VERDE		(1,3,4,5,6,7)	1425,8	340,5	29,5	37,6	7,6	2,7
DIETA	PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E FEIJÃO VERDE		4	1236,3	295,4	29,1	38,9	2,1	5,3
VEGETARIANO	EMPADÃO DE ARROZ DE SOJA E LEGUMES (BRÓCOLOS, CENOURA E REPOLHO)		1,6	1700,0	406,0	21,1	48,5	12,4	10,7
SALADA									
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								
Quarta									
SOPA	SOPA DE ESPINAFRES			391,8	93,5	2,8	12,6	3,5	3,4
PRATO	MASSA À LAVRADOR (PORCO, FRANGO, CENOURA, COUVE LOMBARDA, NABO, FEIJÃO CATARINO E MACARRÃO)		(1,3,7)	1816,8	433,9	41,1	47,3	8,5	3,5
DIETA	PERNA DE FRANGO ESTUFADA SIMPLES COM MACARRÃO E COUVE LOMBARADA COZIDA		1,3,7	1155,6	276,4	33,0	27,0	3,6	1,3
VEGETARIANO	MASSA PRIMAVERIL (MILHO, CENOURA, BERINGELA E TOFU)		(1,3,6,7)	1716,6	410,0	19,9	55,5	11,4	3,7
SALADA									
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								
Quinta									
SOPA	SOPA DE ABÓBORA E NABO			379,2	90,1	2,3	13,3	3,2	2,8
PRATO	SALADA RUSSA DE PALOCO (PALOCO, BATATA, CENOURA, OVO, ERVILHAS E FEIJÃO VERDE)		3,4	1662,9	397,3	30,0	32,5	16,0	5,9
DIETA	RED FISH COZIDO COM BATATA E FEIJÃO VERDE COZIDOS		4	1333,6	318,0	29,9	39,9	3,9	5,6
VEGETARIANO	ARROZ COM COGUMELOS, ERVILHAS E REBENTOS DE FEIJÃO MUNGO COM ERVILHAS		5,6,8	3027,6	724,1	40,1	85,2	23,3	14,0
SALADA									
SOBREMESA	GELATINA MORANGO		(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Sexta									
SOPA	SOPA DE REPOLHO			388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	ARROZ DE AVES (FRANGO E PERU)		5,6	2624,6	626,6	83,0	52,1	9,1	3,9
DIETA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA E FEIJÃO VERDE			1745,7	417,3	42,2	39,4	9,7	3,4
VEGETARIANO	ARROZ DE SOJA COM LEGUMES (CENOURA, ABÓBORA, BRÓCOLOS) NO FORNO		6	1758,7	420,2	19,6	47,0	15,3	9,6
SALADA	COUVE ROXA, ALFACE E MILHO			582,3	139,2	4,3	25,8	1,8	1,9
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA								

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.





30/03/2018

a

04/04/2018

Segunda

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE ERVILHAS E LEGUMES		739,5	176,5	8,5	27,1	3,5	4,0
PRATO	BARRINHAS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	1287,3	504,1	25,3	39,2	5,1	3,1
DIETA	FILETES DE PESCADA NO FORNO SIMPLES C/ ARROZ DE CENOURA E BRÓCOLOS COZIDOS	4	1421,3	339,4	26,3	39,1	8,3	2,7
VEGETARIANO	SALADA DE BATATA, BRÓCOLOS, CENOURA, CEBOLA, ERVILHAS, MILHO E SEITAN	1,6	2128,8	508,4	29,3	80,5	6,7	9,9
SALADA	COUVE ROXA, TOMATE E ALFACE		70,8	17,0	1,4	2,6	0,2	1,5
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Terça

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COUVE PENCA		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	3,3
PRATO	GUISADO DE CARNE DE PORCO COM FEIJÃO VERDE, CENOURA E ESPARGUETE	5,6	1450,3	346,2	31,9	34,1	8,9	6,4
DIETA	CARNE DE PORCO ASSADA SIMPLES COM FEIJÃO VERDE, CENOURA E ESPARGUETE	1,3,5,6,7	1459,5	348,6	33,4	30,7	10,0	3,7
VEGETARIANO	GRÃO ESTUFADO COM CENOURA, COUVE LOMBARDO, ABÓBORA E ARROZ	5,6	1837,1	438,2	16,5	70,3	9,4	6,9
SALADA	COUVE ROXA		54,3	12,9	1,0	2,0	0,2	1,2
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Quarta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE GRÃO E NABIÇA		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
PRATO	PESCADA ASSADA COM MOLHO DE TOMATE COM ARROZ	4,5,6	1330,0	317,7	26,1	37,8	6,5	1,7
DIETA	PESCADA COZIDA COM BATATA E BRÓCOLOS	4	1164,8	278,5	28,6	38,9	0,4	5,3
VEGETARIANO	GRATINADO DE SOJA E LEGUMES (BRÓCOLOS, MILHO, COURGETTE) COM BATATA	6	2127,7	508,7	24,3	65,7	14,4	13,0
SALADA	ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO		60,7	14,5	1,5	1,7	0,2	1,3
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Quinta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COUVE LOMBARDA		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	PERU ESTUFADO COM MOLHO DE CENOURA COM MACARRÃO	1,3,5,6,7	1553,7	371,4	44,1	30,8	7,7	3,2
DIETA	PERU ESTUFADO SIMPLES COM MACARRÃO E COUVE BRUXELAS COZIDAS	1,3,5,6,7	1475,1	352,9	43,3	27,0	7,5	1,3
VEGETARIANO	MASSA COM FEIJÃO BRANCO, TOMATE E BERINGELA	1,3,7	1286,4	307,3	15,5	49,0	5,0	3,3
SALADA	ALFACE, PEPINO E TOMATE		68,9	18,4	0,9	3,2	0,3	1,5
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Sexta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS E CENOURA		992,8	237,0	9,8	35,8	5,7	5,1
PRATO	SALADA DE FEIJÃO FRADE COM ATUM E OVO (BATATA, ATUM, OVO E CENOURA)	3,4,5,6	2091,6	499,1	37,7	53,1	14,6	4,7
DIETA	PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO VERDE	4,5,6	1443,1	344,6	27,3	39,3	8,3	2,9
VEGETARIANO	PILAF DE LEGUMES (ARROZ, ALHO FRANCÊS, MILHO, LENTILHAS, CENOURA, FEIJÃO VERDE E COURGETTE)	5,6	1780,3	425,3	15,1	77,1	5,5	12,8
SALADA	ALFACE, PEPINO E MILHO		580,5	138,6	4,2	25,4	2,0	1,7
SOBREMESA	ALETRIA	1,3,7	2630,5	628,4	17,1	72,7	29,8	2,9



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.



07/05/2018

a

11/05/2018

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
Segunda								
SOPA	SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES		390,9	93,2	3,2	12,3	3,6	0,4
		1,2,3,4,5,6,7,8,9,10						
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA		1378,4	328,7	31,1	29,0	9,6	2,7
		,11,12,13,14						
DIETA	HAMBURGUER DE FRANGO NO FORNO COM ESPARGUETE E FEIJÃO VERDE COZIDO		1724,9	412,0	35,6	39,4	11,6	0,9
		1,2,3,4,5,6,7,8,9,10						
VEGETARIANO	ESPARGUETE COM LEGUMES (CENOURA, SOJA FINA, FEIJÃO VERDE E COURGETE)		1309,8	312,9	11,6	35,2	14,6	6,5
		1,3,7,8						
SALADA	CENOURA, COUVE ROXA E MILHO		591,6	141,3	3,9	26,9	1,7	2,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							
Terça								
SOPA	SOPA DE COUVE BRANCA		422,1	100,4	2,9	14,9	3,3	0,3
		1,2,3,4,5,6,7,8,9,10						
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE ERVILHAS		2745,7	656,4	28,3	72,8	27,1	4,7
		,11,12,13,14						
DIETA	ARINCA COZIDA COM BATATA E COUVE-FLOR		1178,4	281,3	26,3	39,9	0,8	5,3
		4						
VEGETARIANO	ESTUFADO DE LENTILHAS COM ESPINAFRES, CENOURA E ARROZ BRANCO		2533,3	605,0	21,3	87,4	17,9	5,8
		1,3,5,6,7,8						
SALADA	ALFACE, PEPINO E TOMATE		68,9	18,4	0,9	3,2	0,3	1,5
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							
Quarta								
SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERMELHO, CENOURA E NABO		815,4	194,7	10,5	29,3	3,7	0,3
PRATO	FRANGO ASSADO COM MASSA ESPIRAL		1930,4	459,8	50,8	47,1	7,4	5,8
		1,3,5,6,7						
DIETA	FRANGO ASSADO SIMPLES COM MACARRÃO E COUVE FLOR COZIDA		1374,1	327,7	44,9	28,6	3,5	2,5
		1,3,7						
VEGETARIANO	GRÃO ESTUFADO COM LEGUMES (COUVE LOMBARDO, ERVILHAS, BRÓCOLOS E COURGETTE) E MACARRÃO		2645,0	632,0	37,5	98,3	8,8	11,4
		1,3,5,6,7						
SALADA	TOMATE, CENOURA E PEPINO		78,2	18,4	0,9	3,2	0,3	1,5
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							
Quinta								
SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
PRATO	ABRÓTEA GRATINADA COM MOLHO DE CENOURA E BATATA COZIDA		2485,4	593,75	28,305	40,685	34,84	6,43
		4						
DIETA	ABRÓTEA COZIDA COM CENOURA, FEIJÃO VERDE E BATATA COZIDA		1268,7	302,95	29,31	40,685	2,1	6,43
		4						
VEGETARIANO	ARROZ COM COGUMELOS, MILHO, CENOURA E ERVILHAS SALTEADAS		1278,0	305,2	14,8	58,2	0,9	6,0
		1,3,5,6,7,12						
SALADA	ALFACE		71,3	16,9	1,0	3,0	0,2	1,9
SOBREMESA	GELATINA PÊSSEGO		468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
		(1,3,6,7,8)						
Sexta								
SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
PRATO	ROJÕES COM ARROZ		1608,0	383,9	30,3	37,8	12,0	0,6
		5,6						
DIETA	FEBRAS GRELHADAS COM ARROZ E FEIJÃO VERDE COZIDO		1448,9	346,0	29,8	35,8	8,9	0,9
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO COM ESPINAFRES E ARROZ		1195,7	285,6	13,5	36,7	8,5	1,3
		1,6						
SALADA	ALFACE, CEBOLA E TOMATE		54,3	12,9	1,0	2,0	0,2	1,2
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.



Câmara Municipal do Barreiro Almoço - Semana 6

14/05/2018

a

18/05/2018

Segunda

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE COUVE-FLOR E ERVILHAS		788,7	188,1	10,0	28,4	3,6	0,3
PRATO	COTOVELINHOS COM FILETE DE CAVALA EM MOLHO DE TOMATE E OREGÃOS	(1,3,4,6,7,9,12)	2205,8	527,2	36,3	42,6	23,1	2,7
DIETA	RED FISH COZIDO COM BATATA E FEIJÃO VERDE	4	1333,6	318,0	29,9	39,9	3,9	5,6
VEGETARIANO	CROCANTE DE COURGETE E TOFU COM MACARRÃO	1,3,6,7	1019,2	243,6	16,4	28,7	6,6	2,1
SALADA	COUVE ROXA, ALFACE E MILHO		582,3	139,2	4,3	25,8	1,8	1,9
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Terça

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COURGETE		376,8	89,8	2,2	12,9	3,2	0,3
PRATO	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM ARROZ DE FEIJÃO CATARINO	(1,3,7)	1908,3	455,8	34,9	50,9	12,2	2,6
DIETA	CARNE DE PORCO ESTUFADA SIMPLES COM ARROZ E COUVE BRUXELAS COZIDAS	5,6	1608,0	383,9	30,3	37,8	12,0	1,7
VEGETARIANO	FEIJÃO PRETO ESTUFADO CENOURA E COUVE E ARROZ	5,6	1465,7	349,9	13,7	56,6	7,1	3,2
SALADA	CENOURA, CEBOLA E PEPINO		53,5	12,5	0,7	2,1	0,2	1,2
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Quarta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COUVE PORTUGUESA		954,6	227,9	10,2	34,3	5,3	0,3
PRATO	SALADA COLORIDA DE PEIXE (SALMÃO, CENOURA, FEIJÃO VERDE, ERVILHAS, MASSA FUSILI E OVO RASPADO)	(1,3,4,7)	3042,3	727,0	41,7	45,1	41,7	0,6
DIETA	SALMÃO NO FORNO SIMPLES COM BATATA, BRÓCOLOS, CENOURA E FEIJÃO VERDE COZIDOS	4,5,6	2490,6	595,2	28,1	38,9	35,8	5,3
VEGETARIANO	LENTILHAS ESTUFADAS COM ARROZ	1,3,7	1220,2	291,8	13,3	41,2	7,7	9,7
SALADA								
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Quinta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE LEGUMES		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	TORTILHA DE CARNE DE VACA (OVO, BATATA COZIDA, CENOURA E CARNE DE VACA PICADA)	(1,3,5,6,7)	1663,3	397,9	43,4	27,0	12,5	1,3
DIETA	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ARROZ E CENOURA COZIDA	(1,3,5,6,7)	1475,1	352,9	43,3	27,0	7,5	1,3
VEGETARIANO	ALHO FRANCÊS À BRÁS	(1,3,7)	2101,3	501,6	22,3	81,6	8,8	8,6
SALADA	ALFACE, PEPINO E TOMATE		68,9	18,4	0,9	3,2	0,3	1,5
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA							

Sexta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. C. (g)	Gord. (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COUVE FLOR		429,3	102,0	3,4	14,9	3,2	0,3
PRATO	FILETE DE ABRÓTEA NO FORNO COM MOLHO DE TOMATE E ARROZ BRANCO	1,3,4,6,7,12	1903,4	454,7	36,0	66,0	4,4	7,3
DIETA	FILETE DE ABRÓTEA NO FORNO SIMPLES COM BATATA E COUVE FLOR COZIDAS	4	1213,4	289,7	29,3	41,6	0,2	6,4
VEGETARIANO	ÇAÇAROLA DE LEGUMES (REPOLHO, CENOURA, ERVILHAS, COURGETE, GRÃO E BATATA)		2807,4	670,6	36,6	111,7	7,4	15,2
SALADA	TOMATE, COUVE ROXA E CENOURA		80,1	19,1	1,0	3,7	0,1	1,7
SOBREMESA	PUDIM DE CHOCOLATE	1,3,5,6,7,8	1768,5	423,4	4,3	21,2	35,3	4,5



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rijas; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.