



MUNICIPIO DE OLIVEIRA DO BAIRRO
RESTAURANTE
Semana de 22 a 26 de julho de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	313	75	4,9	0,7	5,2	2,9	1,3	0,5
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz branco e macedónia de legumes cozida ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	930	221	5,8	0,8	33,6	1,5	7,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de favas e nabos	358	86	5,6	0,8	5,6	2,3	2,1	0,6
Prato	Carne de porco estufada c/ esparguete ^{1,3}	1019	243	10,5	3,1	21,6	0,9	14,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	103	9,6	1,4	2,4	2,3	0,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de repolho	307	74	5,1	0,8	4,8	2,1	1,3	0,5
Prato	Bacalhau lascado com grão e batata cozida ⁴	514	122	2,2	0,3	14,6	0,9	9,8	1,5
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca	338	81	5,6	0,8	5,8	2,6	1,4	0,6
Prato	Salada primavera(frango desfiado, massa tricolor, brócolos, curgete, cenoura, milho e ovo cozido raspado) ^{1,3}	605	143	1,3	0,3	18,9	0,9	13,0	0,3
Salada	Salada de beterraba e tomate	95	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca	318	77	5,3	0,8	5,0	2,5	1,2	0,6
Prato	Tintureira gratinada c/ molho de cenoura e arroz branco ⁴	775	184	5,1	0,7	22,6	0,4	11,4	0,6
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	936	221	1,5	0,5	43,7	18,1	6,1	0,0