



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)
<b>Segunda</b>									
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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	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
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,3</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Crema de repolho	307	74	5,1	0,8	4,8	2,1	1,3	0,5
Prato	Bacalhau lascado com grão e batata cozida <sup>4</sup>	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
<b>Quinta</b>									
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) <sup>1,3</sup>	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
<b>Sexta</b>									
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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,7</sup>	936	221	1,5	0,5	43,7	18,1	6,1	0,0