



CÂMARA MUNICIPAL FARO EMENTAS COMEMORATIVAS 2020/2021

NATAL

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	147	35	0,9	0,1	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Coxa de peru no forno com batata pala pala e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	973	231	8,2	2,2	24,5	0,2	14,7	0,5
Vegetariana	Tofu de tomata da com batata pala pala e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1049	250	11,5	3,1	28,7	0,3	7,2	0,5
Salada	Tomate, cenoura ralada e cebola	96	22	0,2	0,0	3,7	1,9	0,8	0,1
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

PÁSCOA

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve flor	163	39	1,1	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Nuggets no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	874	208	7,6	1,2	25,2	2,3	8,4	1,1
Vegetariana	Salsichas de tofu c/ estufadas com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	853	203	7,5	1,0	26,4	1,2	6,0	0,6
Salada	Alface, beterraba ralada e cebola	81	19	0,1	0,0	2,4	2,1	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

DIA DA CRIANÇA

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer aves no pão com alface e tomate e batata frita pala-pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	931	222	9,5	1,8	22,5	0,5	11,2	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja no pão com alface, tomate e cebola e batata frita pala-pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	972	232	10,0	3,2	25,6	2,0	8,7	1,4
Sobremesa	Gelado / fruta da época ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1

ÚLTIMO DIA DE AULAS DO ANO LETIVO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura	167	40	1,3	0,2	5,7	1,2	0,8	0,1
Prato	Perna de frango assada no forno com orégãos, batata frita pala-pala e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1065	253	9,9	2,7	28,3	0,2	12,5	0,6
Vegetariana	Legumes assados no forno (ervilhas, courgette, cenoura, brócolos, limão, azeite e salsa) com arroz branco	511	121	1,5	0,2	21,2	1,2	4,0	0,2
Salada	Tomate, beterraba e cebola	93	22	0,2	0,0	3,4	1,4	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal