

CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 1

SEMANA DE 17-04 a 21-04-2017

SEMANA DE 29-05 a 02-06-2017

SEMANA DE 10-07 a 14-07-2017

		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SEGUNDA - FEIRA					
SOPA	ABÓBORA COM MASSINHAS	4,3	3,5	26,8	158
PRATO	TESOURINHOS DE PESCADA (NO FORNO) C/ ARROZ DE ERVILHAS E SALADA DE CENOURA RALADA	23,1	16,3	97,2	635
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
TERÇA - FEIRA					
SOPA	FEIJÃO VERDE C/ CENOURA E HORTELÃ	2,4	3,2	13,6	93
PRATO	PERNA DE PERU ESTUFADA C/ CENOURA, ESPARGUETE E SALADA DE ALFACE	42,3	18,4	58,8	577
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUARTA - FEIRA					
SOPA	CREME DE ERVILHAS C/ COENTROS	5,1	3,4	16,8	119
PRATO	BACALHAU C/ NATAS (PALOCO) E SALADA DE CENOURA	49,5	7,4	56,0	495
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUINTA - FEIRA					
SOPA	REPOLHO	1,5	3,0	11,8	81
PRATO	EMPADÃO (ARROZ) DE CARNE DE PORCO E VACA C/ SALADA MISTA (ALFACE E TOMATE)	46,4	20,8	64,8	639
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
SEXTA - FEIRA					
SOPA	FEIJÃO BRANCO C/ NABIÇA	10,9	3,7	30,4	200
PRATO	SALADA DE SALMÃO C/ MASSA FUSILLI, FEIJÃO VERDE, CENOURA E MILHO	35,8	37,8	59,5	728
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97

A ementa sujeita a alterações em caso de força maior

* Valor médio da fruta da época



GESTÃO DE QUALIDADE



CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 2

SEMANA DE 24-04 a 28-04-2017

SEMANA DE 05-06 a 09-06-2017

SEMANA DE 17-07 a 21-07-2017

		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SEGUNDA - FEIRA					
SOPA	SOPA DE PEIXE ENRIQUECIDA C/ MASSA CUCUS E TOMATE	3,1	3,6	16,5	111
PRATO	OVOS MEXIDOS C/ SALSICHAS, ARROZ BRANCO E CONSERVA DE CENOURA	30,4	33,8	67,2	702
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
TERÇA - FEIRA					
SOPA	GRÃO C/ ESPINAFRES	12,4	6,3	33,2	241
PRATO	FILETES DE PESCADA NO FORNO C/ Salsa, LIMÃO, OREGÃOS C/ BATATA COZIDA E COUVE BRUXELAS	35,4	6,4	56,7	432
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUARTA - FEIRA					
SOPA	CREME DE CENOURA	2,6	3,2	13,5	93
PRATO	CARNE DE VACA ESTUFADA C/ FEIJÃO BRANCO, CENOURA E ARROZ BRANCO	55,3	18,5	101,7	805
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUINTA - FEIRA					
SOPA	AGRIÃO	2,0	3,2	11,8	85
PRATO	SALADA DE ABROTEA C/DELICIAS DO MAR , BATATA , CENOURA, ERVILHAS E TOMATE	33,9	5,2	50,4	389
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
SEXTA - FEIRA					
SOPA	COUVE PORTUGUESA	2,3	3,2	13,2	91
PRATO	FRANGO ESTUFADO C/ MASSA ESPIRAL E SALADA DE ALFACE	44,8	6,3	58,0	475
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97

A ementa sujeita a alterações em caso de força maior

* Valor médio da fruta da época



GESTÃO DE QUALIDADE



CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 3

SEMANA DE 01-05 a 05-05-2017

SEMANA DE 12-06 a 16-06-2017

SEMANA DE 24-07 a 28-07-2017

		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SEGUNDA - FEIRA					
SOPA	ESPINAFRES	2,9	3,3	12,9	93
PRATO	PASTEIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE TOMATE E SALADA DE ALFACE	24,2	30,8	80,3	703
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
TERÇA - FEIRA					
SOPA	ALHO FRANCÊS	2,3	3,2	13,6	93
PRATO	ESPARGUETE Á BOLONESA E SALADA MISTA (TOMATE E CENOURA RALADA)	38,9	14,3	61,5	536
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUARTA - FEIRA					
SOPA	CANJA COM MASSINHAS	10,4	0,8	14,7	109
PRATO	FILETES DE PESCADA NO FORNO C/ SALSA, LIMÃO, OREGÃOS, BATATA COZIDA E SALADA DE TOMATE	34,7	6,1	56,9	427
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	PUDIM CARAMELO	7,5	5,7	17,8	153
QUINTA - FEIRA					
SOPA	CALDO VERDE	9,9	4,4	21,6	165
PRATO	PERU ESTUFADO, ARROZ DE GRÃO E SALADA DE ALFACE	47,7	18,1	58,1	593
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
SEXTA - FEIRA					
SOPA	FEIJÃO BRANCO COM NABIÇAS	10,9	3,7	30,4	200
PRATO	MASSINHA DO MAR (FILETE DE CAVALA) E SALADA DE CENOURA C/ COUVE ROXA	42,3	6,9	60,5	479
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97

A ementa sujeita a alterações em caso de força maior

* Valor médio da fruta da época



GESTÃO DE QUALIDADE



CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 4

SEMANA DE 08-05 a 12-05-2017

SEMANA DE 19-06 a 23-06-2017

SEMANA DE 28-07 A 28-07-2017

		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SEGUNDA - FEIRA					
SOPA	CREME DE CENOURA	2,6	3,2	13,5	93
PRATO	ALMONDEGAS DE AVES ESTUFADAS, ESPARGUETE E CENOURA RALADA	40,8	14,9	61,0	547
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
TERÇA - FEIRA					
SOPA	AGRIÃO	2,0	3,2	11,8	85
PRATO	PEIXE (PESCADA) Á BRÁS C/ SALADA DE ALFACE E OREGÃOS	28,7	19,4	46,0	479
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUARTA - FEIRA					
SOPA	FEIJÃO VERDE	2,4	3,2	13,6	93
PRATO	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM FEIJÃO CATARINO, CENOURA, COUVE LOMBARDA E ARROZ BRANCO	53,4	14,7	91,1	720
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUINTA - FEIRA					
SOPA	GRÃO COM COUVE LOMBARDA	11,8	6,0	33,0	236
PRATO	MASSINHA DE GRANADEIRO COM TOMATE, PIMENTO, COENTROS E CONSERVA DE CENOURA	33,1	9,0	59,9	458
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
SEXTA - FEIRA					
SOPA	COENTROS	2,6	3,2	13,5	93
PRATO	FRANGO ASSADO C/ OREGÃOS, BAT. FRITA, ARROZ BRANCO E SALADA DE TOMATE	44,5	18,0	94,7	730
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97

A ementa sujeita a alterações em caso de força maior

* Valor médio da fruta da época



GESTAO DE QUALIDADE



CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 5

SEMANA DE 15-05 a 19-05-2017

SEMANA DE 26-06 a 30-06-2017

		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SEGUNDA - FEIRA					
SOPA	ESPINAFRES	2,9	3,3	12,9	93
PRATO	CALAMARES NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES (CENOURA E MILHO) E SALADA DE TOMATE	7,6	13,6	75,7	462
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
TERÇA - FEIRA					
SOPA	CREME DE ABÓBORA COM ERVILHAS	3,6	3,2	14,6	102
PRATO	LASANHA DE CARNE MISTA (VACA E PORCO) C/ SALADA DE ALFACE	45,0	16,4	68,0	606
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUARTA - FEIRA					
SOPA	COUVE PORTUGUESA	2,3	3,2	13,2	91
PRATO	SALADA DE BACALHAU C/ GRÃO, BATATA E CENOURA COZIDA	55,3	8,8	77,7	620
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
QUINTA - FEIRA					
SOPA	ALFACE	2,0	3,1	12,3	86
PRATO	BIFES DE PERU DE CEBOLADA C/ MASSA ESPARGUETE E SALADA DE ALFACE	38,7	6,3	58,8	452
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97
SEXTA - FEIRA					
SOPA	NABIÇA	2,3	3,2	12,7	89
PRATO	PESCADA (RODELAS) NO FORNO C/ BATATA CORADA, LIMÃO, SALSA E BRÓCOLOS	8,9	2,1	9,1	385
PÃO	PÃO	5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	0,3	0,9	22,8	97

A ementa sujeita a alterações em caso de força maior

* Valor médio da fruta da época



GESTÃO DE QUALIDADE



CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 6

SEMANA DE 22-05 a 26-05-2017

SEMANA DE 03-07 a 07-07-2017

		SEGUNDA - FEIRA	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SOPA	JULIANA		3,3	3,4	13,5	99
PRATO	HAMBURGUER DE AVES ESTUFADO C/ MASSA MACARRONETE E CONSERVA DE CENOURA		38,0	2,8	58,2	417
PÃO	PÃO		5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		0,3	0,9	22,8	97
		TERÇA - FEIRA	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SOPA	ALHO FRANCÊS		2,3	3,2	13,6	93
PRATO	EMPADÃO (ARROZ) DE ATUM E SALADA DE ALFACE		63,0	37,7	72,6	890
PÃO	PÃO		5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		0,3	0,9	22,8	97
		QUARTA - FEIRA	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SOPA	GRELOS		2,1	3,1	12,6	87
PRATO	RANCHINHO		61,5	20,0	73,9	730
PÃO	PÃO		5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		0,3	0,9	22,8	97
		QUINTA - FEIRA	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SOPA	CANJA COM MASSINHAS		10,4	0,8	14,7	109
PRATO	PESCADA COZIDA C/ OVO, BATATA, CENOURA E COUVE FLOR COZIDA		38,9	7,7	46,4	416
PÃO	PÃO		5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	GELATINA		4,4	0,0	43,2	186
		SEXTA - FEIRA	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SOPA	CREME DE FAVAS		4,1	3,3	6,4	72
PRATO	ARROZ DE FRANGO NO FORNO E SALADA MISTA (ALFACE E TOMATE)		44,8	11,8	64,8	552
PÃO	PÃO		5,0	0,8	29,4	149
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		0,3	0,9	22,8	97

A ementa sujeita a alterações em caso de força maior

* Valor médio da fruta da época



GESTÃO DE QUALIDADE

