

CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 1

SEMANA DE 13-09-2017 a 15-09-2017

QUARTA-FEIRA		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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
QUINTA-FEIRA		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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
SEXTA-FEIRA		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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



A ementa sujeita a alterações em caso de força maior

* Valor médio da fruta da época

GESTÃO DE QUALIDADE



CÂMARA MUNICIPAL DE FARO

SEMANA 1



SEMANA DE 23-10-2017 A 27-10-2017

SEMANA DE 04-12-2017 A 08-12-2017

SEGUNDA - FEIRA		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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



CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 2

SEMANA DE 18-09-2017 A 22-09-2017

SEMANA DE 30-10-2017 A 03-11-2017

SEMANA DE 11-12-2017 A 15-12-2017

SEGUNDA - FEIRA		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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 3

SEMANA DE 25-09-2017 A 29-09-2017

SEMANA DE 06-11-2017 A 10-11-2017

SEMANA DE 18-12-2017 A 22-12-2017

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	FILETES PESCADA DOURADOS COM SALADA CAMPONESA(BATATA, ERVILHA, CENOURA E TOMATE CUBOS)	7,3	3,9	8,7	100
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



CÂMARA MUNICIPAL DE FARO



SEMANA 4

SEMANA DE 02-10-2017 A 06-10-2017

SEMANA DE 13-11-2017 A 17-11-2017

SEMANA DE 25-12-2017 A 29-12-2017

SEGUNDA - FEIRA		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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 5

SEMANA DE 9-10-2017 A 13-10-2017

SEMANA DE 20-11-2017 A 24-11-2017

SEGUNDA - FEIRA		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SOPA	SOPA DE ALFACE	0,8	1,3	4,8	34
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		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SOPA	GRÃO C/ ESPINAFRES	12,4	6,3	33,2	241
PRATO	MASSA ESPIRAL COM ATUM GRATINADO COM SALADA DE ALFACE	15,0	9,9	17,0	219
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	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		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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

CÂMARA MUNICIPAL DE FARO

SEMANA 6

SEMANA DE 16-10-2017 A 20-10-2017

SEMANA DE 27-11-2017 A 01-12-2017



SEGUNDA - FEIRA		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
SOPA	ALHO FRANCÊS	2,3	3,2	13,6	93
PRATO	ESPARGUETE Á BOLONHESA 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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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	GELATINA	4,4	0,0	43,2	186
QUINTA - FEIRA		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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		Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	kcal
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

