

CAMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS- LEZIRIAS

RESTAURANTE Semana de 17 a 21 de junho de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,7	0,4	5,2	0,4	0,7	0,2
Prato	Peito de frango c/ cogumelos e arroz de ervilhas e salada alface e tomate	611	145	2,4	0,4	16,1	0,4	13,9	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	2,6	0,4	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Salada de bacalhau c/ batata, grão, brócolos e cenoura ⁴	478	113	2,4	0,3	13,8	1,3	8,0	1,2
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa nabiças c/ feijão manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	228	55	2,2	0,3	7,3	0,4	1,2	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (porco e vaca) e cenoura ralada ^{1,3,6,12}	1115	265	9,4	2,7	28,7	1,5	15,6	0,6
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa lentilhas c/ alho francês ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	303	72	2,5	0,4	9,6	0,5	2,4	0,2
Prato	Perca de cebolada c/ cenoura, batata e feijão verde cozidos ⁴	367	87	2,0	0,3	9,2	1,1	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	2,6	0,4	6,2	0,4	0,9	0,2
Prato	Jardineira de porco c/ alface	550	131	7,0	2,1	7,2	0,7	9,3	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas