

CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de outubro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de peixe ⁴	380	90	2,2	0,3	11,7	1,4	5,2	0,3
Prato	Ovo c/ fusilli, queijo, cogumelos, cenoura, milho e c/ salada de alface, couve roxa e milho ^{1,3,7}	1118	265	5,9	3,1	40,5	1,9	11,4	0,6
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa feijão frade c/ legumes	420	100	2,3	0,4	15,6	1,9	3,1	0,2
Prato	Perninha de frango corada c/ batata no forno, bróculos e cenora cozida	437	104	3,1	0,5	11,7	1,0	6,6	0,3
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete	341	81	2,8	0,3	12,1	1,2	2,0	0,2
Prato	Pescada estufada c/ arroz de feijoca e salada juliana (alface, couve roxa e cenoura) ⁴	665	158	4,1	0,6	19,6	0,5	10,4	0,4
Sobremesa	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	359	85	2,3	0,3	13,3	1,5	2,0	0,3
Prato	Lombo porco de cebolada c/ macarrão gratinado e feijão verde salteado ⁷	810	194	14,7	4,3	3,0	0,2	13,5	0,5
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco c/ cenoura	501	119	2,4	0,4	18,0	1,5	4,2	0,3
Prato	Arroz de atum c/ salada de pepino e tomate ⁴	839	200	6,9	1,0	24,7	1,0	9,1	0,9
Sobremesa	Pudim ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite. 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