

CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho-francês e curgete	358	85	2,3	0,3	13,2	1,5	2,0	0,3
Prato	Atum c/ salada russa c/ salada de alface ^{3,4}	489	116	5,2	0,7	10,7	0,9	6,7	0,5
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	380	90	3,1	0,3	13,6	1,4	2,0	0,3
Prato	Rancho de frango (frango, grão, cotovelos, batata, couve, cenoura) c/ salada de cenoura, milho e tomate ^{1,3}	707	167	3,8	0,7	19,2	1,5	12,6	0,2
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de mediterrânea (c /grão)	445	106	2,6	0,4	16,3	1,9	3,0	0,3
Prato	Omelete no forno c/ arroz de legumes, courgete, berigela e cenoura salteada ^{3,5,6}	658	157	6,5	1,3	17,3	1,0	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora c/ favas	386	92	2,3	0,3	13,9	1,6	2,7	0,3
Prato	Coxa de peru estufada c/ c/ massa fusilli e salada de tomate ^{1,3}	713	170	7,5	2,0	12,3	0,9	13,0	0,3
Sobremesa	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes	308	73	1,9	0,3	11,3	1,6	1,9	0,2
Prato	Caldeirada de peixe (tintureira, maruca e pescada) ⁴	368	87	1,2	0,2	12,1	1,0	6,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

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, 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