

**CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 23 a 27 de setembro de 2019**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora	405	96	2,6	0,4	14,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Peru c/ cogumelos e c/ arroz colorido e salada de juliana (repolho, cenoura e couve roxa) <sup>1,7,8</sup>	626	149	5,7	1,5	14,6	2,6	9,6	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa à lavrador	426	101	2,3	0,3	16,1	1,8	3,2	0,3
Prato	Maruca cozida c/ batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	335	79	0,1	0,0	12,3	0,8	6,6	0,4
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	381	91	2,5	0,4	14,2	1,4	2,0	0,3
Prato	Perna de frango de cebolada c/ com arroz branco e feijão verde e cenoura salteada	664	158	7,0	1,1	11,5	0,6	12,3	0,6
Sobremesa	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	688	165	7,0	1,0	18,6	1,9	4,8	0,9
Prato	Massinha de salmão e legumes (lacinhos, brócolos, cenoura e milho) c/ salada de alface e couve roxa <sup>1,4</sup>	947	226	12,1	2,4	16,7	1,1	12,2	0,5
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	419	99	2,8	0,4	15,3	1,2	2,4	0,3
Prato	Empadão de arroz c/ carne de porco e legumes e c/ salada de alface	866	206	6,7	1,8	26,7	0,8	9,0	0,7
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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