

**CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2019**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	363	86	2,3	0,3	13,4	1,8	2,0	0,3
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo c/ salada de tomate <sup>3,4</sup>	854	203	7,8	1,4	16,7	1,7	15,0	0,9
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja galinha <sup>1,3</sup>	793	187	2,3	0,5	22,2	0,0	18,7	1,4
Prato	Arroz de frango e legumes c/ c/ salada de alface, couve roxa e milho	600	142	3,2	0,5	17,0	0,9	10,9	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico	447	106	2,6	0,4	16,3	1,9	3,1	0,3
Prato	Chaputa c/ à brás e salada de beterraba e cenoura <sup>3,4</sup>	451	108	5,7	1,1	0,7	0,5	12,9	0,7
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	391	93	2,3	0,3	14,7	1,5	2,5	0,3
Prato	Roti de peru assado c/ esparguete e brócolos e couve-flor <sup>1,3</sup>	659	156	3,5	0,6	16,5	0,8	14,1	0,5
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa	441	105	2,4	0,3	16,7	1,7	3,3	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de legumes (courgete, pimentos, cogumelos, cenoura e ervilhas) <sup>4</sup>	351	84	3,5	0,5	1,4	0,6	11,1	0,5
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1807	426	1,8	0,1	92,7	85,1	9,6	3,2

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>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