

# CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS



Semana de 16 a 16 de setembro de 2022

## ALMOÇO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	268	64	2,1	0,3	9,1	1,1	1,5	0,2
Prato	Hambúrguer com arroz de legumes e salada de alface e beterraba <sup>1,6,12</sup>	1473	350	8,8	2,3	49,3	1,9	17,6	0,3
Vegetariana	Salada de grão (cenoura, tomate, brócolos, pimento e batata) <sup>12</sup>	1412	334	4,5	0,6	58,0	4,8	11,3	0,5
Sobremesa	Maçã golden	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS

Semana de 19 a 23 de setembro



## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho-francês e curgete	320	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum e salada de alface <sup>3,4</sup>	1160	276	9,3	1,6	29,6	4,0	15,5	1,0
Vegetariana	Legumes estufados (beringela, curgete, grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	1697	403	8,0	1,1	67,5	2,8	11,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	319	76	2,6	0,3	11,4	1,2	1,7	0,2
Prato	Rancho de frango (frango, grão, cotovelos, batata, couve, cenoura) com salada de cenoura, milho e tomate <sup>1,3</sup>	1105	262	6,0	1,0	30,0	2,4	19,7	0,4
Vegetariana	Legumes à gomes de sá com salada de alface <sup>3</sup>	947	225	5,6	1,0	32,6	3,5	8,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de mediterrânea (c /grão)	390	93	2,3	0,3	14,3	1,6	2,6	0,2
Prato	Omelete no forno com arroz de legumes, curgete, beringela e cenoura salteada <sup>3,5,6</sup>	1463	348	10,7	2,2	49,4	1,8	11,3	0,8
Vegetariana	Soja estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada <sup>6</sup>	1938	460	6,8	1,0	65,5	1,7	28,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora c/ favas	345	82	2,1	0,3	12,4	1,4	2,4	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com massa fusilli e salada de tomate <sup>1,3</sup>	1935	460	17,0	4,3	46,2	2,7	29,6	0,7
Vegetariana	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) com salada de alface <sup>1,3</sup>	1014	240	3,1	0,4	39,5	1,3	10,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Caldeirada de peixe (tintureira, maruca e pescada) <sup>4</sup>	788	186	2,7	0,4	27,4	2,2	11,9	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) com salada de alface	915	216	0,1	0,0	44,7	3,6	6,6	0,5
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS

Semana de 26 a 30 de setembro



## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	320	76	2,0	0,3	11,4	1,2	2,4	0,2
Prato	Peru c/ cogumelos com arroz colorido e salada de juliana (repolho, cenoura e couve roxa) <sup>1,7</sup>	1375	327	10,9	2,8	34,9	1,7	21,1	0,5
Vegetariana	Bolnhesa de soja c/ esparguete com salada de alface <sup>1,3,6</sup>	1524	360	4,4	0,6	48,6	2,2	29,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador	851	202	2,5	0,3	35,7	3,5	7,4	0,3
Prato	Maruca cozida com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	1109	262	0,5	0,0	44,2	3,3	17,7	0,8
Vegetariana	Tofu estufado com cenoura, arroz branco e salada de alface e milho <sup>1,6</sup>	1511	360	11,1	2,1	50,7	0,9	12,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Perna de frango de cebolada com arroz branco e feijão verde e cenoura salteada	860	205	9,1	1,4	14,9	0,8	15,9	0,8
Vegetariana	Soja estufada com batata assada e salada de tomate <sup>6</sup>	1923	456	8,5	1,2	60,1	3,8	29,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	233	56	2,4	0,4	6,3	0,6	1,6	0,3
Prato	Massinha de salmão e legumes (lacinhos, brócolos, cenoura e milho) com salada de alface e couve roxa <sup>1,4,6</sup>	1284	306	16,4	3,3	22,7	1,5	16,6	0,7
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, batata, cenoura e repolho) com salada de alface <sup>1,3</sup>	1314	311	4,8	0,8	53,2	4,0	10,6	0,3
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>	855	203	4,9	2,0	33,2	9,7	5,7	0,2

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>	692	164	3,9	1,0	26,0	2,1	4,9	0,6
Prato	Empadão de arroz c/ carne de porco e legumes com salada de alface	1500	357	10,5	3,0	48,6	1,5	15,6	0,7
Vegetariana	Arroz de seitan c/ feijão vermelho com salada de cenoura ralada <sup>1,6</sup>	1027	244	3,0	0,7	37,4	1,9	15,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS

Semana de 03 a 07 de outubro



## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo com salada de tomate <sup>3,4</sup>	1448	344	12,8	2,3	28,4	2,3	26,5	1,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura <sup>6</sup>	1554	368	5,6	0,8	48,5	0,6	26,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja galinha <sup>1,3</sup>	125	30	0,4	0,1	3,5	0,0	3,0	0,2
Prato	Arroz de frango e legumes com salada de alface, couve roxa e milho	927	220	5,0	0,8	26,2	1,4	16,8	0,6
Vegetariana	Legumes à brás com salada de alface e couve roxa <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1394	335	23,2	8,0	20,4	1,2	9,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico	392	93	2,3	0,3	14,3	1,6	2,7	0,2
Prato	Chaputa com à brás e salada de beterraba e cenoura <sup>3,4</sup>	527	126	6,6	1,3	0,9	0,6	15,1	0,9
Vegetariana	Tofu estufado com macarronete e salada de cenoura ralada e milho <sup>1,3,6</sup>	1170	279	9,8	1,9	31,9	0,7	13,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	348	83	2,1	0,3	13,1	1,4	2,2	0,2
Prato	Roti de peru assado com esparguete e brócolos e couve-flor <sup>1,3</sup>	1359	322	6,3	1,0	43,2	1,8	22,0	0,7
Vegetariana	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)	900	212	0,1	0,0	44,5	3,4	6,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa	387	92	2,1	0,3	14,6	1,5	2,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de legumes (curgete, pimentos, cogumelos, cenoura e ervilhas) <sup>4</sup>	759	181	7,2	1,1	1,7	0,7	26,2	1,0
Vegetariana	Seitan com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate <sup>1,6</sup>	1291	306	4,2	0,9	49,4	1,2	15,9	1,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4

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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS

Semana de 10 a 14 outubro



## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	309	73	2,0	0,3	11,4	1,2	1,6	0,2
Prato	Peito de frango c/ cogumelos com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate <sup>1,7</sup>	1577	375	11,1	2,9	53,6	1,1	13,5	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ esparguete com salada de alface e beterraba <sup>1,3,6</sup>	1515	358	4,4	0,6	48,5	2,1	29,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de aipo e couve-flor <sup>9</sup>	322	76	2,1	0,3	12,1	1,2	1,7	0,2
Prato	Salada de bacalhau c/ batata, grão, brócolos e cenoura	481	114	0,6	0,1	20,9	1,7	4,4	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão c/ curgete, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate	637	151	2,5	0,4	27,2	0,5	4,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas com feijão catarino	392	93	2,2	0,3	14,6	1,5	2,9	0,2
Prato	Esparguete bolonhesa (porco/vaca) com salada de cenoura <sup>1,3</sup>	1623	387	19,5	6,4	25,5	2,1	26,5	0,6
Vegetariana	Cogumelos, cenoura e brócolos salteados com espirais tricolores e salada de alface <sup>1,3</sup>	844	200	5,2	0,8	29,8	2,2	6,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas com alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</sup>	232	55	2,1	0,3	6,8	0,7	1,8	0,3
Prato	Perca estufada com cenoura e feijão-verde cozido e batata cozida <sup>4</sup>	1305	309	4,3	0,6	47,3	3,4	18,5	0,8
Vegetariana	Tofu c/ lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface e milho <sup>1,6,10,11</sup>	1952	464	11,6	2,1	67,3	1,9	19,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	318	76	2,1	0,3	11,6	1,2	1,9	0,2
Prato	Jardineira de porco com salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	1326	316	13,3	4,0	29,3	2,4	18,3	0,6
Vegetariana	Batata gratinada c/ feijão branco, cenoura, couve-flor e salada de cenoura ralada <sup>1,5,6,7</sup>	1181	280	4,6	2,2	45,5	3,9	9,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,1	0,0	7,9	7,9	0,6	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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS

Semana de 17 a 21 de outubro



## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe <sup>4</sup>	376	89	2,1	0,3	11,6	1,4	5,2	0,3
Prato	Ovo c/ fusilli, queijo, cogumelos, cenoura, milho e com salada de alface, couve roxa e milho <sup>1,3,7</sup>	1095	259	4,9	2,0	42,8	1,8	9,7	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz c/ soja e feijão com salada de alface e cenoura <sup>6,7</sup>	1748	414	5,5	1,2	59,9	1,5	29,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão frade c/ legumes	395	94	2,1	0,3	14,7	1,7	2,9	0,2
Prato	Perninha de frango corada c/ batata no forno, brócolos e cenoura cozida	1454	345	9,5	1,5	44,6	3,5	18,0	0,8
Vegetariana	Massa lacinhos c/ grão, curgete, cenoura, brócolos e milho com salada de alface <sup>1,6</sup>	817	193	1,9	0,4	33,2	2,4	9,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete	329	78	2,7	0,3	11,7	1,1	1,9	0,2
Prato	Pescada estufada com arroz de feijoca e salada juliana (alface, couve roxa e cenoura) <sup>4</sup>	1313	312	9,1	1,3	30,4	0,8	26,5	0,7
Vegetariana	Feijoada de seitan c/ arroz com salada de alface e couve roxa <sup>1,6</sup>	1178	280	4,5	0,9	34,4	2,3	20,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Lombo porco de cebolada c/ macarrão gratinado e feijão verde salteado <sup>7</sup>	986	237	17,9	5,2	3,6	0,3	16,4	0,7
Vegetariana	Salteado de lentilhas, curgete, beringela, batata e cenoura com salada de tomate <sup>1,6</sup>	1448	342	3,4	0,5	59,8	4,3	14,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco c/ cenoura	445	106	2,2	0,3	16,0	1,4	3,7	0,2
Prato	Arroz de atum com salada de pepino e tomate <sup>4</sup>	834	198	6,9	1,0	24,6	1,0	9,1	0,9
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura e curgete, massa espiral e salada de alface e tomate <sup>1,3,6</sup>	1144	273	11,5	2,3	29,2	2,0	11,5	0,8
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS  
Semana de 24 a 28 de outubro



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	320	76	2,0	0,3	11,4	1,2	2,4	0,2
Prato	Hambúrguer de (vacca e porco) estufado com esparguete e cenoura e couve-lombarda cozidas <sup>1,3,6</sup>	1479	351	10,9	0,8	48,1	2,3	15,1	0,6
Vegetariana	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate com salada de alface	1392	330	4,5	0,6	59,8	1,9	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve e feijão branco	383	91	2,1	0,3	13,9	1,5	2,7	0,2
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) com couve-de-bruxelas salteada	145	35	3,1	0,4	1,4	0,0	0,4	0,2
Vegetariana	Tiras de seitan estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface <sup>1,3,6</sup>	1363	323	6,1	1,2	46,9	3,2	18,3	0,8
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Jardineira de frango com salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	1148	272	6,5	1,5	32,3	2,5	19,8	0,6
Vegetariana	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) com salada de alface	915	216	0,1	0,0	44,7	3,6	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e grão-de-bico	393	93	2,3	0,3	14,5	1,3	2,6	0,2
Prato	Migas de paloco com de cebolada estufado, batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>	1251	296	5,5	0,8	45,6	4,6	14,1	1,2
Vegetariana	Massada de legumes (cogumelos, curgete, cenoura e pimentos) com salada de tomate <sup>1,3</sup>	781	185	4,0	0,6	29,6	1,5	6,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa (cenoura, nabo, couve portuguesa, batata)	320	76	2,1	0,3	11,8	1,6	1,8	0,2
Prato	Peru corado com massa fusilli e cenoura ralada <sup>1,3</sup>	1945	462	15,3	4,7	43,1	2,7	36,7	1,0
Vegetariana	Arroz de feijão com brócolos, cenoura e cogumelos	646	153	2,5	0,4	27,3	0,6	4,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal