

**CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 2 a 6 março de 2020**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 <sup>3,4</sup>	489	116	5,2	0,7	10,7	0,9	6,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,3</sup>	707	167	3,8	0,7	19,2	1,5	12,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
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 <sup>3,5,6</sup>	658	157	6,5	1,3	17,3	1,0	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
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 <sup>1,3</sup>	713	170	7,5	2,0	12,3	0,9	13,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Sexta</b>									
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) <sup>4</sup>	368	87	1,2	0,2	12,1	1,0	6,4	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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: <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