

CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 março de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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) ^{1,7,8}	626	149	5,7	1,5	14,6	2,6	9,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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 ⁴	335	79	0,1	0,0	12,3	0,8	6,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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 da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,4}	947	226	12,1	2,4	16,7	1,1	12,2	0,5
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Sexta									
Sopa	Caldo verde ¹	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 da época	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: 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