

CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de março de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{3,4}	854	203	7,8	1,4	16,7	1,7	15,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Canja galinha ^{1,3}	793	187	2,3	0,5	22,2	0,0	18,7	1,4
Prato	Arroz de frango e legumes c/ salada de alface, couve roxa e milho	600	142	3,2	0,5	17,0	0,9	10,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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 ^{3,4}	451	108	5,7	1,1	0,7	0,5	12,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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 ^{1,3}	659	156	3,5	0,6	16,5	0,8	14,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
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) ⁴	351	84	3,5	0,5	1,4	0,6	11,1	0,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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