

CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 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 agrião	399	95	2,6	0,4	14,8	1,5	2,1	0,3
Prato	Peito de frango c/ cogumelos e c/ arroz de ervilhas e salada de alface e tomate ^{1,7}	889	212	8,9	2,5	23,8	0,9	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de aipo e couve-flor ⁹	373	88	2,4	0,3	13,9	1,4	2,0	0,3
Prato	Salada de bacalhau c/ batata, grão, brócolods e cenoura ⁴	395	93	0,5	0,1	13,4	1,1	7,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão catarino	430	102	2,4	0,3	16,0	1,7	3,2	0,3
Prato	Esparguete bolonhesa (porco/vaca) c/ salada de cenoura raspada ^{1,3}	880	210	10,2	3,3	15,6	1,0	13,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de lentilhas com alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	686	164	6,3	1,0	20,0	1,9	5,4	0,8
Prato	Perca estufada c/ cenoura e feijão-verde cozido e batata cozida ⁴	386	91	1,7	0,2	12,1	0,9	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	379	90	2,5	0,4	13,8	1,4	2,2	0,3
Prato	Jardineira de porco c/ salada de alface ^{1,3,6,7}	530	126	5,3	1,6	11,8	0,9	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, 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