

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 20 a 24 de Maio de 2024



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de ervilhas							
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco							
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco							
	S/ Glúten	fêveras de porco estufadas com arroz branco							
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor							
	Sobremesa	fruta da época							
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve							
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco, ovo e salsa]							
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata							
	S/ Glúten	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco, ovo e salsa]							
	Ovolactovegetariana	lentilhas estufadas com ovo e saladinha de batata							
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface							
	Sobremesa	fruta da época							
4ª feira	Sopa	de couve coração com nabo							
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes							
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]							
	S/ Glúten	frango estufado com massa espiral [s/glúten] e legumes [curgete, feijão verde e cenoura]							
	Salada/Legumes	incorporados : curgete, feijão verde e cogumelos							
	Sobremesa	fruta da época							
5ª feira	Sopa	de feijão verde							
	Prato	tintureira assada com arroz branco							
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz branco							
	S/ Glúten	tintureira assada com arroz branco							
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	fruta da época							
6ª feira	Sopa	creme de legumes							
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]							
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]							
	S/ Glúten	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa s/ glúten, couve, cenoura e repolho]							
	Salada/Legumes	incorporados : couve, cenoura e repolho							
	Sobremesa	fruta da época							

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.