Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 4

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); atum; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
Prato	massada de atum [atum e massa espiral]		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
S/ Glúten	massa espiral [s/glúten] com atum		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

terça feira

Sopa	de vegetais	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
Prato	carne de porco estufada à Primaveril [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com arroz branco		26,2	39,1	6,7	9,8	2,3	0,3	352,1
Vegetariana	arroz de leguminosas [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde]		19,8	60,4	7,1	6,4	1,0	0,3	383,8
S/ Glúten	carne de porco estufada à Primaveril [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com arroz branco		26,2	39,1	6,7	9,8	2,3	0,3	352,1
Salada/Legumes	***incorporados:*** cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta feira

Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja); abrótea; vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
Prato	filete de abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
S/ Glúten	filete de abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
Salada/Legumes	alface, cebola e tomate		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
Prato	peito de peru laminado com massa esparguete		24,6	22,1	1,5	9,8	2,2	0,3	277,6
Vegetariana	saladinha de feijão frade com massa esparguete		17,9	51,6	4,7	6,2	1,2	0,2	338,6
S/ Glúten	peito de peru laminado com massa esparguete [s/glúten]		24,6	22,1	1,5	9,8	2,2	0,3	277,6
Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve flor salteados		4,3	3,6	3,1	0,7	0,1	0,0	37,0
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo); solha; vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
Prato	filete de solha no forno com molho de tomate, arroz de cenoura		21,9	27,6	3,5	6,9	1,1	0,5	262,4
Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
S/ Glúten	filete de solha no forno com molho de tomate, arroz de cenoura		21,9	27,6	3,5	6,9	1,1	0,5	262,4
Salada/Legumes	alface e beterraba ***incorporados:*** cenoura		2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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 inofensivos.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

5 de Novembro

DIA MUNDIAL DO CINEMA

Celebra a primeira sessão pública de cinema do mundo, organizada pelos irmãos Auguste e Louis Lumière a 28 de dezembro de 1895 em Paris, utilizando o cinematógrafo.

