Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 5

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	de legumes	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
Prato	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz		20,6	42,1	4,5	15,2	2,1	0,1	391,0
S/ Glúten	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
Ovolactovegetariana	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
Salada/Legumes	tomate, pepino e cogumelos		1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

terça feira

Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
Prato	massa à lavrador [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		33,4	19,7	6,9	10,0	2,2	0,4	302,7
Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
S/ Glúten	massa à lavrador [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, massa [s/glúten], feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		33,4	19,7	6,9	10,0	2,2	0,4	302,7
Salada/Legumes	***incorporados:*** couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
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 alho francês	sopa (aipo); red fish; vinagre (sulfitos)	12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		21,5	26,9	3,1	8,3	1,3	0,3	270,4
Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
S/ Glúten	filete de red fish no forno com arroz de tomate		21,5	26,9	3,1	8,3	1,3	0,3	270,4
Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
Prato	frango assado com batata estufada e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,3	26,4	7,5	24,5	5,3	0,5	460,0
Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, couve coração, cenoura e feijão verde]		193,0	52,8	7,1	6,4	1,0	0,3	350,6
S/ Glúten	frango assado com batata estufada e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,3	26,4	7,5	24,5	5,3	0,5	460,0
Salada/Legumes	***incorporados:*** couve coração, cenoura e feijão verde		2,3	59,0	3,7	0,4	0,1	0,1	36,0
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); cavala; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
Prato	arroz de cavala com ervilhas		25,4	26,2	0,9	13,9	2,1	1,5	334,6
Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		12,9	37,3	4,4	6,6	1,0	0,2	263,6
S/ Glúten	arroz de cavala com ervilhas		25,4	26,2	0,9	13,9	2,1	1,5	334,6
Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
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) / Líp.=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 capitação prevista para cada dose individual.

DIA DE SÃO MARTINHO

festa litúrgica e popular em honra de Martinho de Tours celebrada anualmente a 11 de Novembro.





