Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 6

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
	segunda feira								
Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
Prato	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
Vegetariana	seitan no forno com arroz		16,8	36,6	2,4	6,4	1,1	0,1	277,1
S/ Glúten	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
Salada/Legumes	tomate, pepino e milho		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	terça feira								
Sopa	de feijão branco com couve coração	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]		20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
S/ Glúten	peru estufado com massa espiral s/ glúten		30,2	25,6	1,5	6,9	1,1	0,3	286,8
Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	quarta feira								
Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); bacalhau; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
Prato	saladinha de bacalhau [migas de bacalhau, batata e salsa polvilhada]		12,0	19,2	1,2	5,2	0,8	2,0	173,9
Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico e salsa polvilhada]		12,0	44,9	2,6	7,5	1,0	0,1	300,2
S/ Glúten	saladinha de bacalhau [migas de bacalhau, batata e salsa polvilhada]		12,0	19,2	1,2	5,2	0,8	2,0	173,9
Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	quinta feira								
Sopa	de couve	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
Prato	feijoada de carnes [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		34,4	40,8	6,8	10,0	2,2	0,4	393,5
Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		34,4	40,8	6,8	10,0	2,2	0,4	393,5
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
	sexta feira								
Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); pescada; salmão; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
Prato	massada à marinheiro [pescada, salmão, cebola, ervilhas e massa cotovelos]		24,6	15,1	2,5	19,6	3,5	0,3	336,4
Vegetariana	lentilhas estufadas com massa de legumes [cebola e ervilhas]		16,1	40,2	2,3	5,8	0,8	0,1	279,6
S/ Glúten	massada à marinheiro [pescada, salmão, ervilhas e massa espiral [s/glúten]]		24,6	15,1	2,5	19,6	3,5	0,3	336,4
Salada/Legumes	gomos de tomate, pepino e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
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.

19 de Novembro
DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA

Promover o pensamento crítico, a reflexão independente e o diálogo intercultural







