Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 7

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
Prato	carne picada estufada com arroz branco		18,6	36,8	2,8	14,1	5,4	0,7	352,5
Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz branco		14,0	77,1	0,4	14,5	0,8	0,1	366,6
S/ Glúten	carne picada estufada com arroz branco		18,6	36,8	2,8	14,1	5,4	0,7	352,5
Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		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

terça feira

Sopa	de alho francês	sopa (aipo); cavala; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
Prato Sustentável	jardineira de feijão catarino com ervilhas, legumes e massa espiral		22,9	60,1	8,4	7,1	1,2	0,2	400,0
Prato Opção	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com ervilhas, legumes e massa espiral		28,5	29,5	6,4	19,4	4,5	0,4	408,2
S/ Glúten	jardineira de feijão catarino com ervilhas, legumes e massa espiral s/glúten		22,9	60,1	8,4	7,1	1,2	0,2	400,0
Salada/Legumes	***incorporados:*** feijão verde, cenoura e couve		2,9	5,6	4,9	0,3	0,1	0,1	35,7
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta feira

Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
Prato	frango estufado com arroz de cenoura		30,4	27,5	3,5	8,5	1,5	0,5	310,3
Vegetariana	arroz de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]		16,3	56,0	6,7	8,2	1,1	0,1	367,0
S/ Glúten	frango estufado com arroz de cenoura		30,4	27,5	3,5	8,5	1,5	0,5	310,3
Salada/Legumes	***incorporados*** : couve flor, feijão verde e cenoura		3,5	6,1	5,1	0,3	0,1	0,1	39,7
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos); queque (ovo, glúten)	13,1	21,6	7,3	1,6	0,2	0,3	125,1
Prato	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
Vegetariana	salada de feijão frade [feijão frade, batata e salsa polvilhada]		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
S/ Glúten	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
Ovolactovegetariana	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
Sobremesa	queque		2,9	29,3	14,9	14,1	1,7	0,0	255,6

sexta feira

Sopa	de couve coração com nabo	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
Prato	esparguete de carnes [frango, porco, esparguete, cenoura, feijão verde e couve]		31,8	28,6	7,2	10,0	2,1	0,4	332,3
Vegetariana	esparguete vegetariano [esparguete, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]		13,7	29,1	9,0	6,5	1,0	0,3	230,3
S/ Glúten	esparguete de carnes s/glúten [frango, porco, esparguete s/glúten, cenoura, feijão verde e couve]		31,8	28,6	7,2	10,0	2,1	0,4	332,3
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

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 capitação prevista para cada dose individual.

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВЕЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN
Привіт

O "olá" é uma palavra muito simples que muitas vezes faz toda a diferença, permitindo o contacto entre pessoas desconhecidas e o quebrar do gelo ou do silêncio numa sala.

