Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 8

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	de espinafres	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
Prato	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		15,8	56,6	1,2	5,6	0,8	0,1	346,8
S/ Glúten	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

terça feira

Sopa	Feriado
Prato	
Vegetariana	
S/ Glúten	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

quarta feira

Sopa	de couve	sopa (aipo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
Prato	saladinha de paloco [migas de paloco, batata cozida, ovo e salsa]		20,5	19,2	1,2	12,2	2,5	2,2	270,9
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 paloco [migas de paloco, batata cozida, ovo e salsa]		20,5	19,2	1,2	12,2	2,5	2,2	270,9
Ovolactovegetariana	ovo cozido com pimento, tomate e cebola estufados com saladinha de batata		11,7	21,4	3,1	12,3	2,5	0,4	244,6
Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
Prato	rancho de carnes [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
S/ Glúten	rancho de carnes [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, grão-de-bico, massa [s/glúten], couve, cenoura e repolho]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
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	de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
Prato	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladinha de batata		13,3	44,8	3,8	5,3	0,8	0,1	294,8
S/ Glúten	filete de pescada no forno com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento		2,1	4,3	3,6	0,2	0,0	0,0	26,8
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.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

