

santa maria da feira
câmara municipalUNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

segunda feira

Sopa	feriado
Prato	
Vegetariana	
S/ Glúten	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

terça feira

Sopa	de espinafres	sopa (alpo); 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

quarta feira

Sopa	de feijão vermelho e couve coração	sopa (alpo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
Prato	perna de peru assada com esparguete		26,7	23,0	2,4	15,4	4,0	0,4	339,6
Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas		11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
S/ Glúten	perna de peru assada com esparguete [sem glúten]		26,7	23,0	2,4	15,4	4,0	0,4	339,6
Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba <u>incorporados:</u> cogumelos		1,4	6,0	5,8	0,0	0,0	0,3	29,3
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	de couve	sopa (alpo); 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

sexta feira

Sopa	de juliana de legumes	sopa (alpo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
Prato	ranchinho 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	ranchinho 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	ranchinho 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	<u>incorporados:</u> 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

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 captação prevista para cada dose individual.

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.

