



santa maria da feira
Câmara Municipal



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

segunda feira

Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (aipo); massa (glúten), hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		20,9	16,2	5,3	11,0	3,0	0,3	247,9
Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
S/ Glúten	febra de porco estufada com massa espiral [s/glúten] e legumes [couve, cenoura e feijão verde]		24,1	18,9	6,2	9,8	2,2	0,3	258,5
Salada/Legumes	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

terça feira

Sopa	de espinafres	sopa (aipo); salmão; vinagre (sulfitos);	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
Prato	lombo de salmão no forno com arroz branco		19,3	32,6	1,0	27,1	5,0	0,2	455,8
Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz branco		39,4	121,1	5,5	7,3	1,7	0,2	720,5
S/ Glúten	lombo de salmão no forno com arroz branco		19,3	32,6	1,0	27,1	5,0	0,2	455,8
Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		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

quarta feira

Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
Prato	frango estufado com esparguete salteada		31,5	23,9	3,2	24,6	5,3	0,4	446,8
Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
S/ Glúten	frango estufado com massa esparguete [s/glúten]		29,5	26,3	2,3	24,3	5,2	0,4	442,9
Salada/Legumes	tomate, couve roxa e curgete		2,8	5,2	4,7	0,3	0,1	0,0	33,3
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
Prato	ovo tipo à Brás com cebola (ovo mexido, batata palha, alho francês, cenoura raspada e salsa)		11,2	11,3	4,4	21,3	2,6	0,4	280,6
Vegetariana	favas tipo à Brás com salsa (favas guisadas, batata palha, alho francês, cenoura raspada e salsa)		6,4	15,5	5,2	14,5	0,9	0,2	218,0
S/ Glúten	ovo tipo à Brás com cebola (ovo mexido, batata palha, alho francês, cenoura raspada e salsa)		11,2	11,3	4,4	21,3	2,6	0,4	280,6
Ovolactovegetariana	ovo tipo à Brás com cebola (ovo mexido, batata palha, alho francês, cenoura raspada e salsa)		11,2	11,3	4,4	21,3	2,6	0,4	280,6
Salada/Legumes	incorporados : alho francês e cenoura raspada / alface		3,3	5,0	4,2	0,6	0,1	0,1	38,2
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 (aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de vaca, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		34,4	40,8	6,8	10,0	2,2	0,4	393,5
Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] 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 aos cubos, carne de vaca, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		34,4	40,8	6,8	10,0	2,2	0,4	393,5
Salada/Legumes	incorporados : couve lombardo, repolho e cenoura		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
Sobremesa	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1

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.

