



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL SEMANA 1

Semana de 14 a 15 de setembro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,3	0,2
Prato	Rolo de carne misto com arroz de cenoura ^{1,6,12}	1680	400	14,0	5,1	52,2	1,9	15,1	1,3
Vegetariana	Arroz com cogumelos, cenoura e ervilhas	730	173	2,3	0,4	32,8	0,8	3,9	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	299	72	0,9	0,2	13,4	1,2	2,2	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	267	63	2,1	0,3	9,2	1,3	1,4	0,2
Prato	Atum com massa espiral e milho ^{1,3,4}	1120	266	8,9	1,4	31,7	1,2	14,2	1,0
Vegetariana	Feijão branco com couve-lombarda, cenoura, milho e massa espiral ^{1,3}	1163	276	4,5	0,8	43,3	1,7	11,3	0,4
Sobremesa	Pera	373	88	0,7	0,0	17,6	17,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	299	72	0,9	0,2	13,4	1,2	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal