UNISELF, SA

MUNICIPIO DE PALMELA

Município Palmela Câmara Municipal

Semana de 30 de Outubro a 4 de Novembro de 2022

Semana VII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açucares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	*Sopa*	Creme de alface com abóbora em cubinhos	350	84	3,2	0,5	11,7	3,3	2,0	0,1
	Prato	Empadão (arroz) de carne de vaca (100% de carne de vaca)	1915	458	17,3	5,9	50,6	3,3	23,6	0,3
	Vegetariano	Feijão branco estufado com espinafres e batata cozida	1346	322	4,5	0,6	53,4	5,3	15,5	0,6
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e couve roxa	241	58	5,1	0,7	2,1	2,0	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	*Sopa*									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
4ª FEIRA	*Sopa*	Hortaliça	388	93	3,3	0,4	12,8	4,5	3,0	0,1
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) e **massa tricolor**[1,3]	1653	395	11,6	2,6	43,2	2,3	28,3	0,3
	Vegetariano	Empadão de grão	1636	391	6,1	0,7	66,0	5,3	16,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, cenoura e pepino	250	60	5,2	0,8	2,6	2,5	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	*Sopa*	Grelos	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	Prato	**Bacalhau**[4] crescido cozido com grão, ervas aromáticas, cebola picada, **ovo**[3] e batata cozida	2367	566	15,9	3,0	64,5	3,9	39,4	3,3
	Vegetariano	**Lasanha de lentilhas, curgete e milho**[1]	1419	364	5,0	0,7	62,9	5,5	15,5	0,3
	Salada/Legumes	Couve flor, cenoura e feijão verde cozidos	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	1,0
	Sobremesa	Fruta variada da época / **Gelatina vegetal de ananás**[1,3,6,7,8,12]	205/769	49/184	4,9/-	0,0/-	11/46	11/-	1,0/-	0/-
6ª FEIRA	*Sopa*	Feijão verde	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Perna de peru assada com ervas aromáticas e **massa espiral**[1,3]	1781	426	15,4	3,7	43,9	2,7	26,7	0,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata cozida	983	235	3,4	0,5	41,1	5,0	8,8	0,3
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pimento e beterraba	239	57	5,2	0,7	2,1	2,0	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.