



Município de Castro Daire  
Escola Primária  
Semana de 20 a 24 de novembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>7,12</sup>	184	44	1,3	0,2	6,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz primavera <sup>1,6,12</sup>	903	215	6,2	1,7	26,7	0,3	12,9	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, repolho e feijão vermelho)	1044	247	3,1	0,5	48,3	1,2	5,6	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com molho verde e batata alourada <sup>2,4,12</sup>	422	100	2,4	0,4	13,4	1,0	5,5	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com batata cozida <sup>6</sup>	578	137	1,3	0,2	18,7	1,1	10,6	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	2,1	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>7,12</sup>	184	44	1,5	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com esparguete <sup>1</sup>	1010	241	10,7	3,6	20,8	1,5	14,8	0,3
Vegetariana	Esparguete de cogumelos com feijão e legumes <sup>1,6</sup>	856	203	3,4	0,6	32,9	1,1	9,7	0,6
Salada	Cogumelos, cenoura e ervilha	624	151	14,2	2,1	2,5	1,3	2,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>7,12</sup>	269	64	1,6	0,2	9,8	0,8	2,4	0,2
Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1137	271	10,3	1,5	32,3	0,3	11,9	1,1
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de legumes <sup>1,6</sup>	788	187	4,5	0,8	23,8	0,8	12,1	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Peru assado com alecrim e batata assada	460	109	2,5	0,4	12,0	0,8	9,0	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com batata <sup>1,3</sup>	463	290	5,9	1,0	20,4	1,1	3,9	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Escola Primária  
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Abrótea estufada com molho de tomate e massa espiral <sup>1,4</sup>	750	178	3,8	0,6	24,1	2,0	11,2	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela e curgete) e arroz <sup>1,6,10,11</sup>	835	198	3,6	0,5	33,0	1,3	7,2	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa primavera (cenoura, cebola, nabo e couve) <sup>7,12</sup>	182	43	1,3	0,2	6,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Coxinha de frango com arroz de cenoura	805	191	4,0	0,7	24,4	0,4	13,8	0,3
Vegetariana	Estufado de legumes (alho-francês, curgete e feijão branco) com castanhas <sup>8</sup>	1161	275	2,6	0,4	56,6	2,0	4,9	0,2
Salada	Repolho	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,1	0,8	1,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>3,4,12</sup>	481	114	1,4	0,2	17,5	1,1	6,7	0,7
Vegetariana	Salada de lentilhas, batata, cenoura e couve flor <sup>1,6,8,10,11</sup>	526	125	1,3	0,2	22,6	0,8	5,7	0,1
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,2	6,2	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com macedónia de legumes <sup>1</sup>	937	222	7,1	2,2	27,7	1,9	11,2	0,3
Vegetariana	Stir fry de tofu com legumes e esparguete <sup>1,6</sup>	1000	237	5,9	1,5	33,8	2,3	11,6	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Escola Primária  
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com puré de batata <sup>1,6,7,12</sup>	435	103	3,6	1,2	11,4	1,0	5,7	0,5
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilhas e feijão-verde e curgete) com batata	346	82	1,0	0,2	15,1	1,4	2,3	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,0	3,4	1,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cebola <sup>7,12</sup>	179	43	1,4	0,2	6,1	0,9	1,1	0,2
Prato	Lombinhos de pescada com conchinhas do mar <sup>1,2,3,4</sup>	719	170	3,9	0,6	20,0	1,4	13,6	0,4
Vegetariana	Soja em molho de tomate e conchinhas do mar <sup>1,3,6</sup>	1392	329	5,7	0,9	38,5	1,8	27,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de açafreão	871	206	2,1	0,4	30,8	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	951	227	3,4	0,4	38,7	0,8	9,7	0,2
Salada	Legumes salteados (cenoura e repolho)	665	161	15,3	2,2	3,8	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco <sup>7,12</sup>	263	62	1,5	0,2	8,9	0,8	2,2	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno com batata aos cubos no forno <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	590	140	3,3	0,4	21,0	1,7	5,4	0,4
Vegetariana	Tortilha de legumes (batata, ovo, curgete, cenoura e cogumelos) no forno <sup>3,5,6</sup>	498	120	5,5	0,6	13,8	0,2	3,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Escola Primária  
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	185	44	1,5	0,2	6,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de alho <sup>4</sup>	1189	284	13,8	2,5	28,8	0,2	10,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de alho <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1102	262	7,8	0,9	38,8	5,6	7,4	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,3	1,0	0,9	0,2
Prato	Rolo de carne misto com ervas aromáticas e batata alourada <sup>1,6,12</sup>	496	118	3,9	1,5	15,0	1,2	5,1	0,4
Vegetariana	Salada de batata, ovo, grão, brócolos e cenoura <sup>3</sup>	563	133	1,8	0,3	21,3	1,5	6,1	0,1
Salada	Feijão-verde e couve-flor	134	32	0,3	0,1	3,7	2,8	2,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	6,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	1041	247	7,5	1,1	30,3	2,6	13,7	0,9
Vegetariana	Estufado de feijão preto com cenoura, lombarda e cogumelos acompanha com esparguete <sup>1,6</sup>	1091	257	3,5	0,7	44,4	2,1	11,5	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,1	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz de pato e frango	821	195	5,4	1,1	22,3	0,2	13,9	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz <sup>9,10,11</sup>	976	232	3,8	0,5	41,1	0,6	7,7	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,2	6,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Migas de paloco com batata a murro <sup>1,4</sup>	472	112	2,6	0,4	14,9	1,1	6,7	0,6
Vegetariana	Estufado de cogumelos, ervilhas e acompanha com batata	364	86	2,7	0,4	12,1	0,9	2,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Escola Primária  
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	179	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com macedónia de legumes e lacinhos <sup>1</sup>	788	186	4,0	1,1	24,1	1,3	13,5	1,3
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e ervilhas, acompanha com lacinhos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	772	183	4,4	1,3	26,2	1,7	9,2	1,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de saloia (cenoura, ervilhas, nabo e cebola) <sup>7,12</sup>	187	44	1,5	0,2	6,5	0,6	0,9	0,2
Prato	Filete de peixe-gato com arroz de tomate <sup>4</sup>	708	168	4,2	0,6	21,1	0,4	11,2	0,3
Vegetariana	Strogonoff de beringela, ervilhas e milho com arroz de tomate <sup>1,6</sup>	577	137	3,5	0,4	21,7	0,9	3,7	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	192	46	1,4	0,2	6,4	0,9	1,2	0,2
Prato	Frango assado com batata assada	467	111	3,0	0,5	12,7	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Fritatta de legumes (tomate, pimentos, queijo ralado) acompanha com batata <sup>3,7</sup>	474	113	4,5	1,2	12,0	1,0	5,1	0,3
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	272	65	1,7	0,2	9,3	0,9	2,1	0,2
Prato	Massada de peixe (cotovelinhos, pescada, abrótea e salmão) <sup>1,3,4</sup>	844	200	5,0	0,8	25,4	0,9	12,8	0,3
Vegetariana	Salteado de tofu com esparguete <sup>1,6</sup>	1124	266	6,7	1,7	37,9	2,1	13,0	0,5
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	182	43	1,5	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, frango, cenoura, lombarda e feijão branco) acompanha com arroz	769	183	5,6	1,5	17,5	0,8	13,4	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	951	227	3,4	0,4	38,7	0,8	9,7	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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