gertaleduca
alimentação inteligente

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 13 a 17 de setembro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia[1,3,5,6,7,8,12]	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate massa espiral polvilhada com salsa picada[1,3,6,12]	1009	240	8,4	3,4	29,1	1,7	11,3	0,9
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	199	48	1,9	0,3	5,9	0,8	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados pão ralado arroz de cenoura e milho[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	810	192	4,6	0,7	26,4	0,5	10,6	0,5
Salada	Salada de tomate	733	177	17,9	2,6	2,7	2,7	0,6	1,8
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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

gertaleduca
alimentação inteligente

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 20 a 24 de setembro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	224	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) esparguete[1,3]	764	182	5,3	1,6	22,0	1,1	10,2	0,6
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos[1,3,5,6,7,8,12]	224	53	2,0	0,3	7,7	0,4	0,9	0,3
Prato	Tintureira frita arroz de couve branca e tomate[4,5,6]	1297	311	18,1	2,1	27,1	0,3	9,6	0,3
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete[1,3,5,6,7,8,12]	219	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão)[1,3,6,7]	1198	285	10,5	2,4	32,7	1,4	13,3	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca[1,3,5,6,7,8,12]	208	50	1,7	0,3	7,2	0,8	0,9	0,3
Prato	Filete de alabote no forno molho de tomate arroz branco[4]	908	215	5,6	0,9	29,3	0,2	11,5	0,5
Salada	Salada de tomate	733	177	17,9	2,6	2,7	2,7	0,6	1,8
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	273	65	2,0	0,3	9,4	0,5	1,7	0,3
Prato	Perna de frango estufada massa espiral[1,3]	882	209	4,4	0,9	25,5	1,0	16,3	0,4
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]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

gertaleduca
alimentação inteligente

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos[1,3,5,6,7,8,12]	214	51	1,8	0,3	7,2	0,5	1,1	0,3
Prato	Picadinho de vaca estufado esparguete[1,3]	1201	286	12,0	3,7	28,9	1,2	15,1	0,5
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	146	35	0,1	0,0	5,0	3,4	1,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	219	52	1,8	0,3	7,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Douradinhos de pescada no forno arroz branco[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1397	334	14,9	1,8	41,9	1,2	6,8	0,5
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	23	0,1	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração[1,3,5,6,7,8,12]	256	61	2,0	0,3	8,9	0,5	1,4	0,3
Prato	Salteado de peru legumes salteados massa cotovelinhos[1,3]	954	226	6,7	1,1	26,8	0,7	13,5	0,6
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	214	51	1,8	0,3	7,3	0,4	1,0	0,3
Prato	Filete de cavala em conserva salada de feijão-frade batata[4,6]	720	171	5,2	0,7	19,9	1,3	9,8	0,4
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde[1,3,5,6,7,8,12]	215	51	1,8	0,3	7,4	0,5	1,0	0,3
Prato	Frango assado arroz de cenoura	900	213	4,7	0,8	28,4	0,2	13,9	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]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

gertaleduca
alimentação inteligente

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 4 a 8 de outubro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	219	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
Prato	Strogonoff de porco (tirinhas de porco estufadas com cogumelos) arroz branco[1,7]	905	215	6,1	1,9	27,3	0,2	12,4	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	458	111	10,5	1,5	2,1	1,8	1,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[1,3,5,6,7,8,12]	220	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
Prato	Massa de atum e pimento-verde gratinada no forno[1,3,4]	1105	263	8,8	1,4	30,5	1,2	13,6	1,0
Salada	Salada de couve roxa, milho e repolho	188	44	1,0	0,0	4,6	2,7	3,2	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	176	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,8	0,3
Prato	Feijoada de frango (estufado de frango, feijão branco, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco[1,3,6,7]	748	178	5,7	1,2	18,6	0,9	12,6	0,5
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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa[1,3,5,6,7,8,12]	223	53	1,9	0,3	7,1	0,8	1,7	0,2
Prato	Filete de alabote no forno pão ralado batata ensalsada (batata cozida polvilhada com salsa picada)[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	453	107	2,2	0,3	14,5	0,9	6,7	0,2
Salada	Salada de milho, pimento verde e tomate	163	38	1,0	0,0	4,3	2,7	2,5	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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

gertaleduca
alimentação inteligente

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 11 a 15 de outubro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	152	36	1,8	0,3	4,3	0,8	0,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (estufado de carne de vaca picada com tomate acompanha com esparguete)[1,3]	1152	274	11,4	3,6	27,8	1,3	14,4	0,3
Salada	Cenoura e couve-lombarda cozidas	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas[1,3,5,6,7,8,12]	208	50	1,9	0,3	6,4	0,6	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados em molho de tomate e arroz de brócolos[4]	694	165	4,8	0,7	19,9	0,4	10,2	0,5
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	426	103	8,6	1,2	3,2	3,0	2,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia[1,3,5,6,7,8,12]	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Peru corado com tomilho e massa espiral[1,3]	1188	282	7,2	1,6	41,7	1,7	11,7	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	78	19	0,2	0,0	2,0	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor[1,3,5,6,7,8,12]	145	35	1,7	0,3	3,6	0,7	0,9	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau cozido lascado com grão, batata cozida ao cubo e ovo)[3,4,12]	441	105	1,5	0,3	15,5	1,1	6,2	0,7
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta – Comemoração do Dia Mundial da Alimentação		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega[1,3,5,6,7,8,12]	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Massa tagliatelle envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) ovo raspado no forno com queijo ralado[1,3,5,6,7]	690	164	5,4	2,0	19,7	1,7	8,0	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	329	78	0,5	0,1	17,3	17,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]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

gertaleduca
alimentação inteligente

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 18 a 22 de outubro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	146	35	1,9	0,3	3,4	0,6	0,7	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno arroz de macedónia[1,6,12]	875	208	6,9	2,0	22,2	0,1	13,9	0,2
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	206	49	1,7	0,3	7,0	0,6	1,0	0,3
Prato	Massa com cavala e legumes (couve branca e cenoura)[1,3,4,6]	959	228	8,1	1,1	26,5	1,7	10,6	0,4
Salada	Salada de tomate e pimento	99	23	0,4	0,0	3,3	3,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e favas[1,3,5,6,7,8,12]	163	39	1,7	0,3	4,0	0,8	1,4	0,2
Prato	Panadinhos de porco arroz de legumes[1,3,5,6,7,8,11,12,13]	1285	309	19,6	2,7	21,4	0,4	11,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete[1,3,5,6,7,8,12]	418	100	3,3	0,6	14,2	1,4	2,3	0,5
Prato	Lombinhos de salmão assados ervas aromáticas salada de batata e macedónia de legumes[4]	596	142	7,3	1,3	12,2	0,8	6,3	0,2
Salada	Feijão-verde salteado	592	144	13,2	1,9	3,3	2,4	1,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	147	35	1,6	0,3	4,4	0,8	0,7	0,2
Prato	Massa com frango, feijão e legumes[1,3]	690	163	2,9	0,5	19,0	1,8	14,7	0,2
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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

gertaleduca
alimentação inteligente

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Omelete de ervilhas no forno orégãos esparguete[1,3]	802	191	5,4	1,6	23,2	1,3	10,7	0,5
Salada	Salada de tomate	733	177	17,9	2,6	2,7	2,7	0,6	1,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde[1,3,5,6,7,8,12]	215	51	1,8	0,3	7,4	0,5	1,0	0,3
Prato	Filetes de pescada estufados molho de cenoura arroz branco[4]	776	184	4,9	0,7	24,7	0,4	9,9	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos[1,3,5,6,7,8,12]	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Carne de porco corada alecrim massa espiral[1,3]	1040	247	10,0	3,0	24,5	1,1	14,4	0,4
Salada	Legumes assados	297	71	4,7	0,7	3,6	2,9	2,1	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça[1,3,5,6,7,8,12]	142	34	1,6	0,2	3,5	1,0	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno salada de feijão-frade, cebola e batata aos cubos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	704	168	6,3	0,9	19,1	1,4	7,4	0,5
Salada	Juliana de couve roxa e lombardo	118	28	0,1	0,0	3,0	2,7	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	273	65	2,0	0,3	9,4	0,5	1,7	0,3
Prato	Arroz de aves	833	198	5,4	1,3	21,8	0,1	15,2	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]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

gertaleduca
alimentação inteligente

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 1 a 5 de novembro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia[1,3,5,6,7,8,12]	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas molho de tomate massa cotovelinhos com salsa[1,3,6,12]	866	206	6,8	1,7	24,7	0,5	10,6	1,0
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	199	48	1,9	0,3	5,9	0,8	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado com arroz de milho[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	940	223	4,6	0,7	33,8	0,1	11,0	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Sobremesa	Gelatina de manga[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[1,3,5,6,7,8,12]	220	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
Prato	Coxa de peru estufada esparguete polvilhada com salsa picada[1,3]	848	202	7,7	2,1	17,6	0,7	15,2	0,4
Salada	Salada de tomate	733	177	17,9	2,6	2,7	2,7	0,6	1,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês[1,3,5,6,7,8,12]	157	38	1,9	0,3	4,5	0,2	0,6	0,2
Prato	Atum com salada de batata, grão e macedónia de legumes[4]	620	147	4,8	0,7	16,3	1,0	8,4	0,7
Salada	Legumes 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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