Município de Barcelos
Restaurante
Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022
ALMOÇO

Segunda		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]	218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate e esparguete[1,3,6,12]	960	228	7,4	2,1	24,4	1,0	15,4	0,4
Salada	Feijão-verde	129	31	0,3	0,1	3,7	2,7	1,9	2,0
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 curgete[1,3,5,6,7,8,12]	218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada estufados com tomate com batata ensalsada[4]	419	99	2,2	0,3	13,0	0,9	6,3	0,2
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
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 alho-francês e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	157	38	1,9	0,3	4,2	0,4	0,6	0,3
Prato	Frango assado com arroz de salsa	860	204	4,5	0,8	25,5	0,1	14,8	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]	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 grão-de bico e legumes[1,3,5,6,7,8,12]	203	49	2,0	0,3	5,6	0,6	1,4	0,2
Prato	Massa salteada com cavala (conserva) e macedónia (ervilhas, cenoura, feijão verde)[1,3,4,6]	1180	280	9,5	1,3	33,7	1,3	12,9	0,4
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	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 couve branca[1,3,5,6,7,8,12]	218	52	1,9	0,3	7,6	0,5	0,9	0,3
Prato	Feijoada (carne de porco, feijão catarino, cenoura e repolho) acompanha com arroz branco	1017	244	14,0	3,2	16,6	0,5	12,4	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 17 a 21 de janeiro de 2022
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde[1,3,5,6,7,8,12]	156	37	1,8	0,3	4,3	0,8	0,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas e esparguete[1,3]	856	203	4,2	1,2	30,1	1,5	9,6	0,6
Salada	Salada de pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	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	Sopa de penca[1,3,5,6,7,8,12]	222	53	1,9	0,3	7,7	0,6	0,9	0,3
Prato	Arroz de bacalhau[4]	795	189	3,1	0,5	28,9	0,4	10,7	1,8
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	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	Creme de repolho[1,3,5,6,7,8,12]	147	35	2,0	0,3	3,7	0,6	0,5	0,3
Prato	Coxa de peru estufada com curgete e massa cotovelos[1,3]	816	194	7,9	2,0	16,1	0,2	14,2	0,4
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]	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 favas com hortaliça[1,3,5,6,7,8,12]	164	39	1,8	0,3	4,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Tintureira frita com salada de batata e macedónia[4,5,6]	722	173	10,3	1,2	13,5	0,8	6,1	0,2
Salada	Legumes incorporados	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

Sexta		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	0,6	0,3
Prato	Carne de porco corada com arroz de feijão catarino	1123	267	9,8	2,6	31,5	0,2	12,7	0,4
Salada	Cenoura e repolho estufados	920	223	22,7	3,3	2,9	2,8	0,8	1,6
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

Município de Barcelos
Restaurante
Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022
ALMOÇO

Segunda		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	1,9	0,3	7,5	0,6	1,0	0,3
Prato	Macarrão com estufado de carne de vaca picada[1,3]	1247	296	11,1	3,5	32,7	1,3	14,6	0,4
Salada	Cenoura e curgete	553	134	12,9	1,9	2,8	2,5	0,9	0,9
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	Creme de cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	213	51	1,8	0,3	7,4	0,5	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão[4]	883	209	4,2	0,6	30,8	0,2	11,5	0,4
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
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 couve lombarda e feijão branco[1,3,5,6,7,8,12]	213	51	1,9	0,3	6,1	0,5	1,5	0,3
Prato	Frango assado com orégãos e massa espiral[1,3]	827	196	4,1	0,8	22,4	0,9	16,8	0,4
Salada	Macedónia salteada	868	209	19,7	2,8	5,5	0,2	1,7	1,3
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	Sopa de feijão-verde com curgete[1,3,5,6,7,8,12]	155	37	1,8	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4]	496	118	3,6	0,5	14,4	1,0	6,3	0,5
Salada	Legumes incorporados	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 brócolos[1,3,5,6,7,8,12]	214	51	1,8	0,3	7,2	0,5	1,0	0,3
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes	850	202	5,5	1,5	25,3	0,6	12,2	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde[1,3,5,6,7,8,12]	153	37	2,2	0,4	3,5	0,1	0,6	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	1131	252	11,5	1,5	36,8	0,2	4,0	0,7
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	590	143	13,3	1,9	3,5	3,2	0,9	1,4
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	Creme de abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	225	54	2,0	0,3	7,9	0,4	0,8	0,3
Prato	Carne de porco à alentejana (porco, ameijoas, batata)[5,6,14]	923	223	16,2	2,7	10,6	0,0	8,3	0,2
Salada	Legumes estufados	352	85	7,4	1,1	2,6	1,6	1,3	0,5
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 couve branca e feijão branco[1,3,5,6,7,8,12]	201	48	1,9	0,3	5,5	0,6	1,4	0,2
Prato	Peixe frito de escabeche com arroz[4,12]	880	209	5,9	0,9	28,0	0,2	10,4	0,4
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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa[1,3,5,6,7,8,12]	147	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Massa à transmontana (carnes, massa, feijão, cenoura e couve lombarda)[1,3]	799	190	7,0	1,9	16,2	0,9	14,7	0,3
Salada	Legumes incorporados (cenoura e couve lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Arroz de frango à minhota	804	190	3,2	0,6	27,3	0,4	12,6	0,3
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	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, [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, [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

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	188	45	1,8	0,3	6,2	0,5	0,8	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de legumes e esparguete[1,3,6,12]	944	225	9,5	3,5	23,7	1,7	10,5	1,0
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
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	Sopa de espinafres e feijão branco[1,3,5,6,7,8,12]	208	50	1,9	0,3	5,8	0,5	1,6	0,3
Prato	Arroz de migas de paloco com brócolos e couve-flor[4]	896	212	2,8	0,4	35,1	0,3	11,0	1,8
Salada	Legumes incorporados	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

Quarta		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]	218	52	1,9	0,3	7,6	0,5	0,9	0,3
Prato	Carne de porco estufada com batata ao cubo no forno[5,6]	640	154	7,9	1,6	13,0	0,1	7,5	0,2
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]	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	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	Filete de alabote no forno com pão ralado e arroz de salsa[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	851	202	4,1	0,6	28,0	0,1	12,8	0,3
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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]	223	53	1,9	0,3	7,9	0,2	0,9	0,3
Prato	Coxa de peru estufada com couve lombarda, feijão catarino e massa meada[1,3]	848	201	7,0	1,9	18,5	1,3	15,6	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	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

Município de Barcelos

Restaurante

Semana de 14 a 18 de fevereiro de 2022

ALMOÇO

Segunda		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	1,9	0,3	7,5	0,6	1,0	0,3
Prato	Ovos mexidos com salsa e queijo acompanha com arroz de ervilhas[3,7]	943	224	6,9	2,4	29,5	0,4	9,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	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	Sopa de grão-de-bico e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	209	50	1,9	0,3	6,1	0,7	1,4	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão (batata, salmão lascado, ervilhas, cenoura e feijão-verde)[4]	554	132	6,3	1,2	11,5	1,1	6,5	0,1
Salada	Couve branca salteada	832	202	20,0	2,9	3,1	2,6	1,2	1,3
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	Creme de curgete[1,3,5,6,7,8,12]	613	147	5,1	0,9	21,2	2,0	2,7	0,8
Prato	Panadinhos de porco com massa espiral[1,3,5,6,7,8,11,12,13]	1425	342	20,6	3,0	25,1	0,8	13,2	0,4
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	Juliana de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	207	49	1,7	0,3	7,1	0,6	1,0	0,3
Prato	Filetes de solha no forno com molho de tomate e arroz[4]	813	193	4,9	0,8	24,8	0,3	11,9	0,5
Salada	Salada de tomate	733	177	17,9	2,6	2,7	2,7	0,6	1,8
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 couve galega[1,3,5,6,7,8,12]	148	36	2,0	0,3	3,7	0,6	0,5	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, frango, cenoura, repolho)[1,3]	760	180	5,0	0,9	18,2	1,2	14,5	0,3
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:[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 21 a 25 de fevereiro de 2022

ALMOÇO

Segunda		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]	218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa[1,3]	1179	280	10,6	3,3	31,6	1,4	14,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	296	70	2,1	0,0	6,3	1,4	5,9	2,2
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 curgete[1,3,5,6,7,8,12]	218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada gratinados com molho de cenoura e arroz de ervilhas[4]	845	201	5,6	0,8	26,9	0,5	10,0	0,5
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
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 grão-de-bico e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	271	65	2,0	0,3	9,3	0,5	1,7	0,3
Prato	Frango assado com massa espiral[1,3]	830	196	4,2	0,8	22,5	0,9	16,9	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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]	218	52	1,9	0,3	7,6	0,5	0,9	0,3
Prato	Migas de paloco à gomes de sá[3,4]	430	102	1,8	0,3	13,8	1,1	7,0	0,6
Salada	Salada de tomate	733	177	17,9	2,6	2,7	2,7	0,6	1,8
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 alho-francês e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	157	38	1,9	0,3	4,2	0,4	0,6	0,3
Prato	Feijoada carnavalesca (carne de porco, feijão catarino, cenoura, milho e couve lombarda) acompanha com arroz	920	220	8,1	2,2	22,1	0,5	14,2	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época[7]	169	711	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	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, [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