



EMENTA



BARCELOS
MUNICÍPIO



Barcelos
CIDADE
EDUCADORA

EBZ, 3+5 - SEMANA DE 31 DE JANEIRO A 04 DE
FEVEREIRO DE 2022

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL
KCAL G SAT G G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Couve flor	234	56	1	0,2	2,0	0,1
PRATO	Panado de frango no forno com arroz de ervilhas	783	187	2	0,3	1,2	0,3
VEGETARIANO	Cubos de tofu com oregãos no forno, arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e couve roxa	356	85	6	0,8	0,6	0,0
SALADA	salada de alface, tomate e couve roxa	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

TERÇA-FEIRA

SOPA	Couve coração e feijão catarino	403	96	1	0,2	2,3	0,1
PRATO	Calamares com arroz	633	151	4	0,8	0,4	0,4
VEGETARIANO	Soja com broa (soja, broa, batata); alho francês, couve de bruxelas e couve flor cozidos	663	158	2	0,2	1,2	0,1
SALADA	Alho francês, couve de bruxelas e couve flor cozidos	247	59	1	0,2	1,7	0,1
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	238 / 38	57 / 7	0 / 9	0 / 0	13 / 2	0 / 0

QUARTA-FEIRA

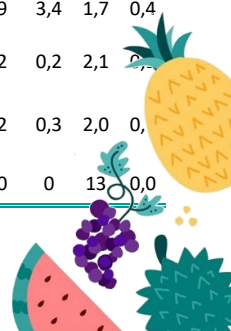
SOPA	Creme de espinafres	250	60	2	0,2	1,4	0,1
PRATO	Pá de porco no forno com louro e massa laços	755	181	4	1,0	1,3	0,2
VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos, massa laços e salada de alface, beterraba e pepino	854	204	7	1,5	0,5	0,4
SALADA	salada de alface, beterraba e pepino	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

QUINTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e cebolinho	199	47	3	0,5	3,0	0,4
PRATO	Filete de red fish no forno com molho de tomate e pimento com arroz	666	159	2	0,3	0,8	0,5
VEGETARIANO	Soja estufada com molho de tomate e pimento, arroz; brócolos, curgete e repolho cozidos	497	119	2	0,2	2,1	0,1
SALADA	brócolos, curgete e repolho cozidos	247	59	1	0,2	1,7	0,1
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Horta	205	49	1	0,2	1,9	0,1
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (massa esparguete, carne de vaca picada e molho de tomate)	919	220	9	3,4	1,7	0,4
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa vegetariano (massa esparguete, soja fina e molho de tomate); cenoura, feijão verde e	497	119	2	0,2	2,1	0,1
SALADA	cenoura, feijão verde e nabo cozidos	234	56	2	0,3	2,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0





EMENTA



BARCELOS
MUNICÍPIO



Barcelos
CIDADE EDUCADORA

EBZ, 3+5 - SEMANA DE 07 A 11 DE FEVEREIRO DE
2022

AG: AÇÚC SAL
VE KJ VE LIP SAT G G G
KCAL G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
PRATO	Ovos mexidos com fiambre e massa de laços	870	208	18	4,8	0,0	1,0
VEGETARIANO	Rissóis de legumes, arroz e salada de alface, cenoura e milho	1120	268	9	1,3	3,2	0,2
SALADA	salada de alface, cenoura e milho	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

TERÇA-FEIRA

SOPA	Espinafres e favas	223	53	2	0,3	2,1	0,2
PRATO	Rolo de carne misto com arroz; brócolos, feijão verde e alho francês cozidos	737	176	7	2,1	1,6	0,5
VEGETARIANO	Cubos de soja estufados com feijão verde, massa espiral; brócolos, feijão verde e alho francês cozidos	601	144	2	0,2	2,3	0,1
SALADA	Brócolos, feijão verde e alho francês cozidos	234	56	2	0,3	2,0	0,1
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

QUARTA-FEIRA

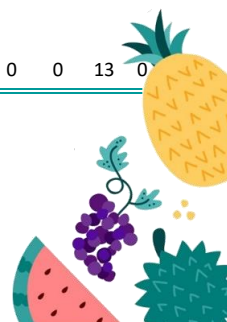
SOPA	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
PRATO	Filete de bacalhau com batata	358	86	0	0,0	0,9	0,1
VEGETARIANO	Salada de grão de bico, ovo cozido e batata; salada de pepino, couve roxa e pepino	818	196	4	0,4	1,8	0,0
SALADA	salada de pepino, couve roxa e pepino	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	238 / 385	79 / 90	0 / 0	0 / 0	3 / 2	0 / 0

QUINTA-FEIRA

SOPA	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
PRATO	Perna de frango no forno com massa esparguete salteada com oregãos	673	161	3	0,5	0,8	0,3
VEGETARIANO	Massa esparguete salteada com cogumelos e oregãos e salada de alface, beterraba e pimento	457	109	4	1,4	1,9	0,2
SALADA	salada de alface, beterraba e pimento	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
PRATO	Medalhão de pescada no forno, arroz e legumes salteados (couve coração, couve flor e abóbora)	579	138	2	0,4	0,7	0,3
VEGETARIANO	Pimento recheado com legumes, arroz e legumes salteados (couve coração, couve flor e abóbora)	739	177	6	1,2	5,4	0,3
SALADA	Incorporados						
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0





EMENTA



BARCELOS
MUNICÍPIO



Barcelos
CIDADE
EDUCADORA

EBZ, 3+S—SEMANA DE 14 A 18 DE FEVEREIRO DE
2022

AG: AÇÚC SAL
SAT G G
VE KJ VE LIP
KCAL G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Minestrone	213	51	1	0,1	1,3	0,1
PRATO	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e massa laços	666	159	2	0,4	1,6	0,2
VEGETARIANO	Cubos de soja estufados com molho de tomate, massa laços e salada de alface, tomate e pimento	497	119	2	0,2	2,1	0,1
SALADA	salada de alface, tomate e pimento	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

TERÇA-FEIRA

SOPA	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
PRATO	Lombo de salmão no forno com arroz	968	231	12	2,2	0,6	0,2
VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes, arroz; brócolos, curgete e feijão verde cozidos	857	205	3	0,3	2,0	1,0
SALADA	brócolos, curgete e feijão verde cozidos	234	56	2	0,3	2,0	0,1
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

QUARTA-FEIRA

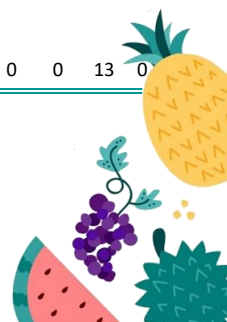
SOPA	Grão e nabiças	442	106	2	0,3	2,0	0,1
PRATO	Perna de peru no forno com louro e massa esparguete	734	175	4	1,1	0,4	0,3
VEGETARIANO	Massa esparguete guisada com legumes e salada de cenoura, beterraba e milho	625	149	4	1,6	2,5	0,6
SALADA	salada de cenoura, beterraba e milho	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de abóbora	291	70	2	0,2	1,7	0,1
PRATO	Filete de corvina no forno com crosta de pão ralado e arroz	406	97	1	0,2	0,8	0,2
VEGETARIANO	Tiras de tofu no forno com orgeãos, arroz e salada de couve roxa, alface e pepino	453	108	3	0,0	2,0	0,1
SALADA	salada de couve roxa, alface e pepino	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Nabo	279	67	1	0,2	1,9	0,1
PRATO	Jardineira de carnes (cubos de porco e vaca, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	507	121	5	1,8	1,2	0,1
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (soja fina, batata, ervilha, cenoura e feijão verde); couve flor, alho francês e repolho	464	464	464	###	1,6	0,1
SALADA	Incorporados						
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0





EMENTA



BARCELOS
MUNICÍPIO



Barcelos
CIDADE
EDUCADORA

EBZ, 3+5 – SEMANA DE 21 A 25 DE FEVEREIRO DE
2022

VE KJ VE LIP AG: SAT AÇÚC SAL
KCAL G G G G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Repolho	226	54	1	0,2	2,1	0,1
PRATO	Bolonhesa de atum (massa esparguete, atum estufado e molho de tomate)	685	164	4	1,1	2,0	0,2
VEGETARIANO	Massa esparguete com molho de tomate e ovo cozido; salada de alface, beterraba e milho	193	46	3	0,4	2,7	0,3
SALADA	salada de alface, beterraba e milho	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

TERÇA-FEIRA

SOPA	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
PRATO	Feijoada (cubos de carne de porco e vaca, feijão branco e cenoura) com arroz	651	155	3	0,6	1,3	0,1
VEGETARIANO	Estufado de feijão branco e cenoura, arroz; couve flor, alho francês e couve coração cozidos	345	83	2	0,2	2,1	0,1
SALADA	couve flor, alho francês e couve coração cozidos	247	59	1	0,2	1,7	0,1
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

QUARTA-FEIRA

SOPA	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
PRATO	Tranche de pescada no forno com molho de cenoura e batata assada	555	133	3	0,4	1,0	0,2
VEGETARIANO	Soja estufada com molho de cenoura, batata assada; brócolos, abóbora e curgete cozidos	663	158	2	0,2	1,2	0,1
SALADA	brócolos, abóbora e curgete cozidos	230	55	1	0,2	2,0	0,1
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina	238 / 385	7 / 9	0 / 0	0 / 0	3 / 2	0 / 0

QUINTA-FEIRA

SOPA	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
PRATO	Arroz de aves (frango e peru)	740	177	6	1,8	0,1	0,4
VEGETARIANO	Curgete recheada com legumes, massa espiral e salada de cenoura, tomate e pepino	623	149	2	0,3	2,4	0,1
SALADA	salada de cenoura, tomate e pepino	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0,0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
PRATO	Filete de red fish no forno com arroz	511	122	2	0,2	1,0	0,3
VEGETARIANO	Omolette de cogumelos, arroz e salada de alface, couve roxa e pimento	571	137	3	0,8	1,7	0,3
SALADA	salada de alface, couve roxa e pimento	25	6	0	0,8	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

