



EMENTA



BARCELOS
MUNICÍPIO



Barcelos
CIDADE EDUCADORA

EB2, 3+S-SEMANA DE 10 A 14 DE JANEIRO DE 2022

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúc G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
PRATO	Douradinhos de peixe no forno com arroz	857	205	3,4	0,5	0,9	0,2
VEGETARIANO	Rissóis vegetarianos, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa	1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
LEGUMES	salada de alface, cenoura e couve roxa	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA - FEIRA

SOPA	Feijão branco com hortaliça	324	77	1	0,2	1,9	0,6
PRATO	Frango assado no forno com louro e massa laços	616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
VEGETARIANO	Massa laços vegetariana (soja, brócolos, courgete e couve coração)	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
LEGUMES	Brócolos, courgete e couve coração cozidos	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

QUARTA - FEIRA

SOPA	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
PRATO	Medalhão de pescada no forno com cebolada e arroz	793	190	5	1	0	0,2
VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes, arroz e salada de alface, milho e pepino	852	204	8	1,6	1,8	2,4
LEGUMES	salada de alface, milho e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

QUINTA - FEIRA

SOPA	Macedónia de legumes	114	27	1	0,1	1,0	0,1
PRATO	Rancho (cubos de carne de vaca e porco, massa macarronete, grão de bico, couve lombarda, cenoura e tomate)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão de bico, couve lombarda, cenoura e tomate)	601	144	2	0	2	0,1
LEGUMES	Incorporados	69	10	1	0	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

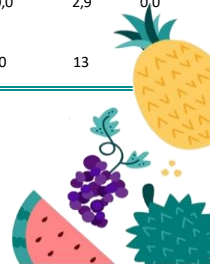
SEXTA - FEIRA

SOPA	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
PRATO	Filete de red fish dourado no forno com alecrim e batata corada	567	135	6,2	0,7	1,2	0,3
VEGETARIANO	Cubos de soja estufados, batata corada e salada de pimento, alface e beterraba	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
LEGUMES	salada de pimento, alface e beterraba	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa



FOOD
PURPOSE





EMENTA



BARCELOS
MUNICÍPIO



Barcelos
FOOD
EDUCADORA

EB2, 3+S-SEMANA DE 17 A 21 DE JANEIRO DE 2022

VE KJ VE KCAL LIP G AG SAT G AÇÚC G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de curgete	189	45	1	0,2	2,0	0,1
PRATO	Bifanas de porco estufadas com molho de tomate, cogumelos e massa macarrão	1239	296	4,0	0,6	0,5	0,3
VEGETARIANO	Massa macarrão com cogumelos; salada de alface, tomate e beterraba	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
LEGUMES	salada de alface, tomate e beterraba	66	16	0	0	2	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA-FEIRA

SOPA	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
PRATO	Filete de pescada dourado no forno, arroz e juliana de legumes (brócolos, abóbora e alho francês)	793	190	5	1	0	0,2
VEGETARIANO	Soja estufada com cenoura, arroz e juliana de legumes (brócolos, abóbora e alho francês)	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
LEGUMES	Incorporados	69	10	1	0	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

QUARTA-FEIRA

SOPA	Favas e legumes	213	51	1	0,1	1,3	0,1
PRATO	Perú estufado com massa esparguete	565	135	4	1	1	0,2
VEGETARIANO	Tiras de tofu no forno com louro, massa esparguete e salada de couve roxa, pepino e milho	760	182	6	0,7	1,5	0,2
LEGUMES	salada de couve roxa, pepino e milho	69	17	0,3	0,1	1,7	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

QUINTA-FEIRA

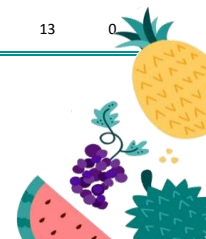
SOPA	Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
PRATO	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata, ovo)	380	91	1,9	0,2	0,8	0,3
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (batata, ovo) couve de bruxelas, couve flor e curgete cozido	305	73	2	1	1	0,1
LEGUMES	couve de bruxelas, couve flor e curgete cozido	99	24	0,5	0,1	2,6	0,3
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
PRATO	Chili de carne (carne de vaca picada, molho de tomate e feijão manteiga) com arroz	941	225	5,6	1,7	1,8	0,3
VEGETARIANO	Chili de soja (soja fina, molho de tomate e feijão manteiga), arroz e salada de alface, cenoura e cebola	807	193	7	0,9	3,6	0,2
LEGUMES	salada de alface, cenoura e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa

Eurest
FOOD 24h
PURPOSE





EMENTA

EB2, 3+S-SEMANA DE 24 A 28 DE JANEIRO DE 2022



BARCELOS
MUNICÍPIO



Barcelos
CIDADE EDUCADORA

VE KJ VE KCAL LIP G AG SAT G Açúç G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

Abóbora

210

50

1

0,2

1,7

0,1

PRATO

Massa espiral com atum estufado e ovo raspado

685

164

3,9

1,1

2,0

0,2

VEGETARIANO

Massa espiral com legumes e ovo raspado; salada de cenoura, milho e pepino

854

204

7

1,5

0,5

0,4

LEGUMES

salada de cenoura, milho e pepino

70

17

0,3

0,1

1,7

0,0

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades)

238

57

0

0

13

0

TERÇA-FEIRA

SOPA

Legumes

205

49

1

0,2

1,9

0,1

PRATO

Frango no forno, batata e juliana de legumes (brócolos, repolho e alho francês)

551

132

6

1,3

0,9

0,2

VEGETARIANO

Hambúrguer de legumes no forno, batata e juliana de legumes (brócolos, repolho e alho francês)

857

205

3

0,3

2,0

1,0

LEGUMES

Incorporados

69

10

1

0

1

0

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades)

238

57

0

0

13

0

QUARTA-FEIRA

SOPA

Courgete e cenoura

92

22

1

0,2

2,2

0,1

PRATO

Tranche de salmão no forno com arroz

673

161

9

2

1

0,1

VEGETARIANO

Curgete recheada com legumes, arroz e salada de alface, couve roxa e beterraba

565

135

2

0,3

1,6

0,1

LEGUMES

salada de alface, couve roxa e beterraba

77

19

0,2

0,0

2,9

0,0

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina

QUINTA-FEIRA

SOPA

Nabo

279

67

1

0,2

1,9

0,1

PRATO

Massa à Lavrador (massa macarronete, cubos de carne de vaca e porco, feijão catarino, couve coração, cenoura e tomate)

833

199

7,3

2,2

2,0

0,5

VEGETARIANO

Massa vegetariana (massa macarronete, feijão catarino, couve coração, cenoura e tomate)

656

157

2

0

2

0

LEGUMES

Incorporados

69

10

1

0

1

0

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades)

238

57

0

0

13

0

SEXTA-FEIRA

SOPA

Creme de lentilhas

501

120

1

0,2

1,7

0,1

PRATO

Medalhão de pescada no forno com sumo de limão e arroz

793

190

5

1

0

0,2

VEGETARIANO

Estufado de soja com cenoura, arroz; couve flor, couve de bruxelas e curgete cozidos

663

158

2,4

0,2

1,2

0,1

LEGUMES

couve flor, couve de bruxelas e curgete cozidos

99

24

0,5

0,1

2,6

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades)

238

57

0

0

13

0

