MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 18 a 22 de março de 2019

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]	449	108	5,0	0,8	12,5	2,7	1,9	0,7
Prato	Strogonoff de porco c/ esparguete[1,3,7]	869	207	6,8	2,4	21,6	1,0	14,2	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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 couve branca e grão-de-bico[1,3,5,6,7,8,12]	639	153	5,9	0,9	18,9	2,7	4,1	0,7
Prato	Arroz de bacalhau[4]	795	189	3,1	0,5	28,9	0,4	10,7	1,8
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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabos[1,3,5,6,7,8,12]	449	107	5,2	0,8	12,4	2,2	1,7	0,7
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ batata ao cubo[1,5,6,12]	531	127	4,7	0,8	14,0	0,0	7,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,0	85,0	0,0	10,0	0,7

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e penca[1,3,5,6,7,8,12]	490	117	5,6	0,9	13,9	2,4	2,1	0,7
Prato	Frango estufado á primaveril c/ massa fusilli tricolor[1,3]	756	179	3,9	0,8	20,7	0,8	14,8	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas (incorporadas)	171	41	0,2	0,0	5,3	3,0	2,3	1,6
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 repolho[1,3,5,6,7,8,12]	419	100	4,8	0,8	11,5	2,1	1,9	0,6
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de feijão catarino[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1056	251	5,1	0,7	41,6	1,5	8,5	0,6
Salada	Feijão verde salteado	592	144	13,2	1,9	3,3	2,4	1,7	0,9
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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 25 a 29 de março de 2019

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e legumes[1,3,5,6,7,8,12]	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
Prato	Ovos mexidos com cogumelos ,macarrão e ervas de provença[1,3,5,6]	832	198	7,3	1,7	21,2	1,1	9,8	0,6
Salada	Legumes salteados	573	138	11,7	1,6	3,9	1,7	3,3	0,8
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]	400	96	4,5	0,7	10,8	1,6	2,0	0,6
Prato	Filetes de pescada no forno c/ molho de tomate e arroz branco[4]	757	180	5,4	0,8	22,0	0,4	10,3	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	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]	466	112	5,5	0,9	12,7	2,0	1,9	0,7
Prato	Perna de frango corada c/ massa espiral[1,3]	793	188	4,3	0,8	20,9	1,0	15,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,0	85,0	0,0	10,0	0,7

Quinta		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]	230	55	2,1	0,4	7,9	0,2	1,0	0,3
Prato	Feijoada à transmontana (carne,legumes e feijão vermelho) c/ arroz branco	927	222	9,9	2,6	18,1	0,5	14,6	0,3
Salada	Repolho e cenoura (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 feijão catarino e hortícolas[1,3,5,6,7,8,12]	635	152	5,7	0,8	19,5	1,7	4,7	0,7
Prato	Atum c/ à bolonhesa[4]	722	173	12,3	1,8	1,2	0,9	14,1	1,6
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, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 1 a 5 de abril de 2019

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]	449	108	5,0	0,8	12,5	2,7	1,9	0,7
Prato	Macarrão com carne de vaca picada e milho[1,3]	1146	273	11,9	3,9	24,7	1,0	15,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
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 vermelho e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	627	150	5,5	0,8	19,8	1,9	4,4	0,7
Prato	Abrótea gratinada c/ molho de tomate e arroz de ervilhas[4]	669	159	2,8	0,4	21,7	0,3	11,0	0,5
Salada	Feijão verde salteado	592	144	13,2	1,9	3,3	2,4	1,7	0,9
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 primavera[1,3,5,6,7,8,12]	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
Prato	Peru estufada c/ massa espiral[1,3]	812	193	7,8	2,2	14,6	0,6	15,9	0,4
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja[1,3]	211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,2
Prato	Carne de porco corada c/ batata aos cubos no forno[5,6]	644	155	8,1	1,7	12,2	0,1	7,9	0,2
Salada	Legumes salteados	573	138	11,7	1,6	3,9	1,7	3,3	0,8
Sobremesa	Doce festivo[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	1860	443	22,6	3,0	54,7	36,2	4,9	0,3

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	520	125	6,0	1,0	14,6	2,0	2,1	0,8
Prato	Arroz de cavala c/ ervilhas e milho[4,6]	965	230	7,8	0,9	29,3	0,5	9,9	0,4
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

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas