



MUNICÍPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de maio de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	409	98	4,1	0,7	10,9	1,7	2,7	0,6
Prato	Ovo mexido com massa, ervilhas, cogumelos, pimento e queijo ^{1,3,7}	808	193	7,8	2,4	18,2	1,1	10,4	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e salsa	441	107	10,2	1,5	1,3	1,1	1,5	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)	Sa l (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	Tintureira frita c/ salada russa ^{1,3,4,5,6}	583	139	6,9	0,9	11,0	1,0	7,5	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, feijão-verde, nabo e ervilhas)	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	4,9	0,8	12,5	1,7	2,0	0,7
Prato	Feijoada de porco (carne de porco, legumes e feijão catarino) c/ arroz branco	915	219	9,7	2,5	18,3	0,6	14,3	0,3
Salada	Legumes incorporados (lombarda, repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	1610	385	0,0	0,0	94,5	93,5	0,0	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	4,9	0,8	12,1	2,6	2,7	0,7
Prato	Bolonhesa de filete de cavala c/ oregãos ^{1,3,4,6}	1058	252	9,1	1,1	29,9	1,2	12,0	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	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)	Sa l (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	Peru corado c/ arroz branco	846	201	8,3	2,2	17,0	0,2	14,4	0,4
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 13 a 17 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Segunda									
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	Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}	926	221	8,7	3,7	23,5	1,5	11,4	1,0
Salada	Salada de couve roxa	427	103	8,4	1,2	3,4	2,9	1,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	97	4,6	0,7	11,2	2,2	1,7	0,6
Prato	Jardineira de fogonero ⁴	322	76	1,0	0,1	9,4	1,1	6,6	0,3
Salada	Legumes incorporados (pimento, tomate, cenoura, cebola e ervilhas)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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	Carne de porco assada c/ massa fusilli tricolor ^{1,3}	1025	244	10,5	3,1	21,6	0,6	15,0	0,4
Salada	Salada de couve em juliana	690	167	16,2	2,4	3,2	2,7	1,3	1,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1623	388	0,0	0,0	93,7	90,0	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	439	105	5,0	0,8	12,0	2,2	1,9	0,7
Prato	Abrótea em crocante de ervas aromáticas c/ arroz de tomate, pimento e cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	689	163	2,6	0,5	24,1	0,5	10,2	0,2
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	386	92	4,2	0,7	10,3	1,8	2,1	0,6
Prato	Frango assado c/ arroz branco	805	191	4,9	0,9	21,3	0,2	15,1	0,4
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 20 a 24 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	442	106	5,0	0,8	12,0	2,1	2,1	0,7
Prato	Omelete de cogumelos no forno c/ arroz de legumes ³	709	169	5,3	1,3	21,0	0,6	8,0	0,5
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	402	96	4,1	0,6	10,1	1,7	3,3	0,6
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	455	108	3,2	0,4	13,7	1,2	5,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa	427	103	8,4	1,2	3,4	2,9	1,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	435	104	4,8	0,8	11,8	2,1	2,1	0,6
Prato	Feijoada de frango e de porco com arroz (carnes, feijão, cenoura e repolho)	820	196	6,7	1,5	18,8	0,6	14,8	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	1610	385	0,0	0,0	94,5	93,5	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	3,9	0,6	10,9	1,9	1,6	0,5
Prato	Pescada assada c/ arroz de cenoura ⁴	707	168	4,1	0,6	20,8	0,5	11,4	0,4
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	319	76	3,3	0,5	8,4	1,8	2,1	0,4
Prato	Perna de frango corada c/ massa espiral ^{1,3}	783	185	4,3	0,8	19,5	0,8	16,7	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	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 27 a 31 de maio de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	445	107	4,5	0,7	11,7	1,8	3,4	0,6
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1040	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Salada de beterraba	483	117	10,7	1,5	3,0	0,2	0,9	1,2
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)	Sa l (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	328	78	3,5	0,6	8,9	1,5	1,8	0,5
Prato	Filetes de pescada fritos c/ arroz de ervilhas ^{1,4,5,6}	1014	242	11,1	1,3	23,9	0,2	11,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa	427	103	8,4	1,2	3,4	2,9	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)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	425	102	4,0	0,6	12,1	2,3	3,4	0,5
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	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1623	388	0,0	0,0	93,7	90,0	0,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	4,9	0,8	12,1	2,6	2,7	0,7
Prato	Arroz enriquecido com atum, ovo, milho e brócolos ^{3,4}	864	206	7,9	1,3	20,7	0,3	12,2	0,7
Salada	Salada mista	425	103	9,6	1,4	2,3	2,2	0,9	1,0
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)	Sa l (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	442	106	5,0	0,8	12,0	2,1	2,1	0,7
Prato	Rancho de frango ^{1,3}	786	186	3,9	0,7	23,2	1,7	12,7	0,2
Salada	Cenoura e couve branca	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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

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

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

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

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