



MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de junho 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 ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	1,8	0,3	7,6	0,7	1,2	0,3
Prato	Pizza em baguete com cogumelos, milho e fiambre ^{1,6,7}	882	211	4,4	2,0	31,9	0,7	10,3	1,8
Salada	Salada de alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Muffins	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	547	131	4,5	0,8	18,8	1,9	2,6	0,7
Prato	Tintureira gratinada c/ molho de tomate e salsa picada e arroz branco ⁴	947	225	4,5	0,7	35,6	0,2	9,8	0,5
Salada	Salada de pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	634	151	4,2	0,7	22,8	1,7	4,4	0,7
Prato	Carne de porco estufada c/ batata	511	122	4,7	1,3	13,0	1,0	6,1	0,2
Salada	Salada de couve roxa	427	103	8,4	1,2	3,4	2,9	1,7	0,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	117	3,9	0,7	16,5	1,7	2,6	0,6
Prato	Migas de paloco c/ grão-de-bico e arroz ⁴	1099	261	4,3	0,6	38,5	0,8	15,6	1,1
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	648	155	5,4	0,9	22,3	2,4	3,0	0,9
Prato	Coxa de peru assada c/ esparguete ^{1,3}	1022	242	7,0	1,7	31,2	1,3	12,9	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta	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: 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 10 a 14 de junho de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	580	139	4,8	0,8	20,0	2,1	2,6	0,8
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ massa cotovelinhos ^{1,3,6,12}	977	233	8,2	3,5	26,5	0,7	12,1	0,9
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	546	131	4,4	0,8	18,7	1,9	2,7	0,7
Prato	Solhão assado c/ arroz de feijão catarino ⁴	1067	253	4,9	0,7	41,1	0,2	10,5	0,4
Salada	Couve branca cozida	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,5,7,8,12}	1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	0,0	0,5
Quinta		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}	551	132	4,5	0,8	19,5	1,5	2,6	0,7
Prato	Jardineira de porco (porco, legumes, batata)	503	120	4,5	1,3	12,1	1,1	7,0	0,1
Sobremesa	Fruta	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)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	4,3	0,7	20,7	1,8	4,1	0,6
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1109	263	5,7	0,8	44,7	1,3	7,1	0,5
Salada	Mistura de vegetais salteada	443	107	8,7	1,3	4,3	1,9	1,8	0,6
Sobremesa	Fruta	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 17 a 21 de junho 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}	545	130	4,1	0,7	17,8	1,6	3,8	0,6
Prato	Ovos mexidos com cogumelos c/ arroz branco ^{3,5,6}	1029	245	6,4	1,3	38,0	0,2	7,6	0,5
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Fruta	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)	Sa l (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	418	100	3,3	0,6	14,2	1,4	2,3	0,5
Prato	Filetes de pescada gratinado c/ pão ralado e salada de batata e macedónia de legumes ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	418	99	1,5	0,2	14,6	0,8	6,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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}	546	131	3,7	0,6	19,5	2,0	3,9	0,6
Prato	Perna de frango assada c/ esparguete ^{1,3}	830	196	4,1	0,8	23,1	0,9	16,3	0,4
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	99	3,1	0,6	14,0	1,9	2,4	0,5
Prato	Arroz de filete de cavala com milho, cenoura e curgete ^{4,6}	1013	240	5,9	0,7	37,5	0,5	8,7	0,3
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Fruta	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: 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

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

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

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