



gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Omelete de cogumelos e salsa com arroz ^{3,5,6}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
224	54	1,9	0,3	7,9	0,4	0,9	0,3
953	227	6,6	1,4	32,4	0,3	8,2	0,5
746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tintureira dourada c/ salada de batata e macedónia de legumes ^{1,3,4,5,6}
Salada	Feijão-verde, cenoura e nabo (legumes incorporados)
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
163	39	1,7	0,3	4,0	0,8	1,4	0,2
564	134	5,6	0,7	13,8	0,7	6,6	0,2
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes ^{1,3}
Salada	Repolho, cenoura e lombarda (legumes incorporados)
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,5,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
442	106	5,0	0,8	12,0	2,1	2,1	0,7
694	165	3,4	0,6	17,2	1,0	15,4	0,2
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	0,0	0,5

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Salada	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
363	87	3,9	0,6	10,9	1,9	1,6	0,5
1003	239	6,2	0,8	37,2	1,6	7,2	0,4
385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco estufada c/ massa espiral ^{1,3}
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
418	100	3,3	0,6	14,2	1,4	2,3	0,5
1055	251	10,1	2,9	25,4	1,1	14,0	0,4
90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
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 inofensivos.

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