



gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICÍPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho ³	710	169	5,8	1,4	19,7	0,5	8,1	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
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)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Filetes de pescada assados c/ batata frita cubos no forno ^{4,5,6}	484	116	4,2	0,3	12,5	0,1	6,7	0,3
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	Massa à lavrador (carne, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3,6,7}	928	221	8,8	2,6	21,6	1,3	12,7	0,3
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)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	1,9	0,3	6,3	0,5	1,4	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1146	259	10,5	1,3	39,8	0,2	4,2	0,6
Salada	Cenoura, couve lombarda e pimento	541	131	12,4	1,8	2,5	2,2	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	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)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,6	0,2	3,5	1,0	0,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete ensalsado ^{1,3}	834	198	5,6	1,0	20,3	0,8	16,1	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	2,5	1,5	0,0
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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