



MUNICÍPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de junho de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Almôndegas estufadas c/ esparguete e cenoura aos cubos ^{1,3,6,12}	916	218	7,9	3,3	25,4	1,7	10,8	1,0
Salada	Legumes 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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,7	0,3	3,6	1,0	0,9	0,2
Prato	Salada de batata c/ lascas de salmão e macedónia de legumes ⁴	554	132	6,3	1,2	11,5	1,1	6,5	0,1
Salada	Legumes incorporados	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	1,9	0,3	7,5	0,5	0,9	0,3
Prato	Frango estufado c/ arroz de ervilhas	785	186	4,7	0,8	21,2	0,2	14,2	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,6	0,2
Prato	Massa à lavrador ^{1,3}	823	196	6,3	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Salada	Legumes estufados	352	85	7,4	1,1	2,6	1,6	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,3	6,2	0,5	1,5	0,3
Prato	Empadão de carnes (arroz)	1134	270	11,4	3,7	27,4	0,1	14,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	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. 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal