



gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICÍPIO DE BARCELOS
18 de setembro de 2020
ALMOÇO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	2,1	0,3	4,2	0,4	0,6	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate e salsa com massa espiral ^{1,3,6,12}	1330	317	12,6	5,4	33,7	2,2	16,4	1,4
Salada	Couve lombarda cozida	26	6	0,0	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



MUNICÍPIO DE BARCELOS
Semana de 21 a 25 de setembro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	2,1	0,3	3,9	0,6	0,4	0,3
Prato	Ovos mexidos com arroz de milho e cogumelos ^{3,5,6}	1239	295	11,6	2,6	33,1	0,5	13,0	0,8
Salada	Couve-flor	43	10	0,1	0,0	1,0	0,8	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	2,2	0,3	5,4	0,7	0,8	0,3
Prato	Tintureira frita com ervas de provençence, salada de batata e macedónia de legumes ⁴	1644	392	16,3	1,9	41,1	2,4	18,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	2,1	0,3	5,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Massa à lavrador (carne, feijão, macarrão, cenoura e repolho) ^{1,3}	1588	378	14,6	4,2	36,9	2,2	22,8	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	2,2	0,4	9,0	0,9	1,2	0,3
Prato	Arroz de paloco com cenoura e ervilhas ⁴	1139	270	4,2	0,7	33,4	1,6	24,1	2,4
Salada	Feijão-verde	40	10	0,1	0,0	1,1	0,8	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	338	81	2,4	0,4	11,5	1,0	2,3	0,3
Prato	Perna de frango assada com massa espiral ^{1,3}	1154	273	6,2	1,2	29,2	1,2	24,5	0,6
Salada	Brócolos salteados	140	34	3,2	0,5	0,4	0,2	0,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



MUNICÍPIO DE BARCELOS
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	45	2,1	0,3	4,8	0,7	1,0	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1780	423	11,8	1,6	62,9	1,4	14,8	1,0
Salada	Macedónia de legumes	49	11	0,1	0,0	1,8	0,0	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	293	70	2,2	0,4	9,9	1,1	1,7	0,3
Prato	Rancho (cubinhos de porco, grão, macarrão, cenoura e repolho) ^{1,3}	1570	374	14,8	4,3	35,1	2,2	22,2	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	2,2	0,4	7,9	0,9	1,8	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1250	296	7,6	1,3	33,1	0,6	23,3	0,6
Salada	Milho	22	5	0,2	0,0	0,4	0,0	0,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	396	93	0,0	0,0	22,8	22,2	0,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	2,1	0,4	9,0	0,7	1,2	0,3
Prato	Salada camponesa de cavala (cavala de conserva, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	1051	250	7,4	0,8	31,7	2,8	12,2	0,5
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	64	2,2	0,4	9,1	0,9	1,3	0,3
Prato	Arroz de aves	1074	254	4,2	0,7	31,7	0,3	21,8	0,3
Salada	Couve lombarda	26	6	0,0	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da

Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



MUNICÍPIO DE BARCELOS
Semana de 5 a 9 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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
Salada		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)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	268	64	2,2	0,4	9,1	0,9	1,4	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com orégãos ^{1,3}	1243	296	12,5	3,9	29,2	1,2	16,0	0,3
Salada	Cenoura	22	5	0,0	0,0	0,9	0,8	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	2,1	0,3	5,0	0,9	0,8	0,3
Prato	Filetes de solha com sêmola de milho e arroz de feijão ⁴	1612	382	7,1	1,1	55,8	0,6	23,1	0,6
Salada	Repolho cozido	26	6	0,1	0,0	0,8	0,8	0,3	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,5,7,8,12}	400	94	0,0	0,0	23,2	22,6	0,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	64	2,2	0,3	8,6	0,9	2,0	0,3
Prato	Frango estufado com massa cotovelinhos ^{1,3}	1297	307	6,2	1,1	36,2	0,1	25,3	0,6
Salada	Couve lombarda	26	6	0,0	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	2,1	0,3	5,2	1,1	1,2	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com salada camponesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	862	855	7,2	0,9	47,2	2,5	16,7	1,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da

Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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