



MUNICIPIO DE BARCELOS  
RESTAURANTE  
Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021

Segunda

|           |                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                       | 146        | 35           | 2,0         | 0,3            | 3,8       | 0,5           | 0,4          | 0,3        |
| Prato     | Hambúrguer de vaca no forno com arroz de milho <sup>1,6,12</sup> | 902        | 215          | 7,1         | 2,0            | 23,1      | 0,1           | 14,2         | 0,2        |
| Salada    | Macedónia de legumes                                             | 161        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,7        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                   | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

Terça

|           |                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                               | 143        | 34           | 1,9         | 0,3            | 3,4       | 0,6           | 0,6          | 0,3        |
| Prato     | Tintureira frita com ervas de Provença e arroz de feijão catarino <sup>4,5,6</sup> | 1189       | 284          | 11,5        | 1,4            | 34,4      | 0,2           | 10,1         | 0,4        |
| Salada    | Couve branca estufada                                                              | 505        | 122          | 11,3        | 1,7            | 3,3       | 2,5           | 1,1          | 0,8        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                     | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Quarta

|           |                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>             | 606        | 145          | 4,3         | 0,7            | 20,7      | 1,8           | 4,1          | 0,6        |
| Prato     | Rojões de porco estufados com batata ao cubo no forno <sup>5,6</sup> | 681        | 163          | 9,2         | 2,2            | 10,4      | 0,1           | 9,6          | 0,2        |
| Salada    | Salada de cenoura raspada                                            | 106        | 25           | 0,0         | 0,0            | 4,4       | 4,1           | 0,6          | 0,1        |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                     | 1599       | 376          | 0,0         | 0,0            | 92,6      | 90,6          | 0,0          | 0,5        |

Quinta

|           |                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>         | 206        | 49           | 0,5         | 0,1            | 6,8       | 0,0           | 4,0          | 0,2        |
| Prato     | Arroz de paloco <sup>4</sup> | 819        | 194          | 2,7         | 0,4            | 30,9      | 0,4           | 11,0         | 1,8        |
| Salada    | Salada de tomate             | 385        | 93           | 8,3         | 1,2            | 3,1       | 3,1           | 0,7          | 0,8        |
| Sobremesa | Fruta da época               | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Sexta

|           |                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>            | 400        | 96           | 4,5         | 0,7            | 10,8      | 1,6           | 2,0          | 0,6        |
| Prato     | Perna de frango assada com esparguete <sup>1,3</sup> | 830        | 196          | 4,1         | 0,8            | 23,1      | 0,9           | 16,3         | 0,4        |
| Salada    | Brócolos salteados                                   | 585        | 142          | 13,2        | 1,9            | 1,6       | 1,0           | 3,0          | 0,9        |
| Sobremesa | Fruta da época                                       | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 (2019), 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



MUNICIPIO DE BARCELOS  
RESTAURANTE  
Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021

**Segunda**

|           |                                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                 | 456        | 109          | 5,3         | 0,8            | 11,8      | 1,7           | 2,5          | 0,7        |
| Prato     | Tirinhas de pote panadas no forno com ervas aromáticas e arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 1090       | 259          | 8,0         | 1,1            | 38,0      | 0,7           | 7,9          | 0,7        |
| Salada    | Salada de tomate                                                                                           | 385        | 93           | 8,3         | 1,2            | 3,1       | 3,1           | 0,7          | 0,8        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                                             | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |

**Terça**

|           |                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                        | 416        | 99           | 3,1         | 0,6            | 14,0      | 1,6           | 2,4          | 0,5        |
| Prato     | Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3</sup> | 940        | 224          | 8,8         | 2,6            | 21,0      | 1,3           | 13,3         | 0,2        |
| 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão branco com couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 642        | 153          | 5,4         | 0,9            | 19,4      | 2,3           | 4,4          | 0,7        |
| Prato     | Frango assado com arroz de cenoura                                | 789        | 187          | 4,9         | 0,8            | 22,2      | 0,5           | 13,1         | 0,4        |
| Salada    | Salada de alface                                                  | 746        | 181          | 18,7        | 2,7            | 0,8       | 0,8           | 1,3          | 1,9        |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                  | 1586       | 373          | 0,0         | 0,0            | 91,2      | 88,8          | 0,0          | 0,5        |

**Quinta**

|           |                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Crema de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                            | 547        | 131          | 4,5         | 0,8            | 18,8      | 1,4           | 2,6          | 0,7        |
| Prato     | Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4,6</sup> | 455        | 108          | 3,2         | 0,4            | 13,7      | 1,2           | 5,3          | 0,2        |
| 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        |

**Sexta**

|           |                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 546        | 131          | 4,4         | 0,8            | 18,7      | 1,9           | 2,7          | 0,7        |
| Prato     | Arroz de aves                                  | 782        | 185          | 3,0         | 0,5            | 23,1      | 0,2           | 15,9         | 0,2        |
| Salada    | Salada de couve roxa                           | 127        | 30           | 0,0         | 0,0            | 3,9       | 3,3           | 2,0          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época                                 | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), 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



MUNICIPIO DE BARCELOS  
RESTAURANTE  
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021

**Segunda**

|           |                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                | 146        | 35           | 2,0         | 0,3            | 3,8       | 0,5           | 0,4          | 0,3        |
| Prato     | Ovos mexidos com cogumelos e massa espiral <sup>1,3</sup> | 805        | 191          | 5,5         | 1,7            | 23,3      | 1,2           | 10,7         | 0,6        |
| Salada    | Couve roxa e milho                                        | 260        | 61           | 1,6         | 0,0            | 5,8       | 1,9           | 5,0          | 1,1        |
| Sobremesa | Fruta da época                                            | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

**Terça**

|           |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                     | 143        | 34           | 1,9         | 0,3            | 3,4       | 0,6           | 0,6          | 0,3        |
| Prato     | Pescada assada com orégãos e arroz de couve branca e tomate <sup>4</sup> | 647        | 154          | 3,8         | 0,6            | 19,0      | 0,6           | 10,5         | 0,4        |
| Salada    | Legumes incorporado                                                      | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                           | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |

**Quarta**

|           |                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                        | 400        | 96           | 4,5         | 0,7            | 10,8      | 1,6           | 2,0          | 0,6        |
| Prato     | Massa à lavrador (carne, feijão, macarrão, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7</sup> | 928        | 221          | 8,8         | 2,6            | 21,6      | 1,3           | 12,7         | 0,3        |
| Salada    | Legumes incorporados                                                             | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

**Quinta**

|           |                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                   | 490        | 117          | 3,9         | 0,7            | 16,5      | 1,7           | 2,6          | 0,6        |
| Prato     | Salada camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4</sup> | 554        | 132          | 6,3         | 1,2            | 11,5      | 1,1           | 6,5          | 0,1        |
| Salada    | Salada de alface                                                                   | 746        | 181          | 18,7        | 2,7            | 0,8       | 0,8           | 1,3          | 1,9        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                     | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

**Sexta**

|           |                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 606        | 145          | 4,3         | 0,7            | 20,7      | 1,8           | 4,1          | 0,6        |
| Prato     | Peru assado com arroz de cenoura <sup>5,6</sup>          | 575        | 138          | 6,2         | 0,9            | 14,2      | 0,1           | 6,2          | 0,2        |
| Salada    | Brócolos cozidos                                         | 129        | 31           | 0,8         | 0,1            | 1,4       | 1,2           | 3,3          | 3,9        |
| Sobremesa | Fruta da época                                           | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 (2019), 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



MUNICIPIO DE BARCELOS  
RESTAURANTE  
Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021

| Segunda   |                                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                      | 456        | 109          | 5,3         | 0,8            | 11,8      | 1,7           | 2,5          | 0,7        |
| Prato     | Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e arroz branco <sup>1,6,12</sup>                               | 992        | 236          | 8,2         | 2,9            | 31,3      | 0,7           | 8,9          | 0,8        |
| Salada    | Couve roxa e milho                                                                                              | 260        | 61           | 1,6         | 0,0            | 5,8       | 1,9           | 5,0          | 1,1        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                                                  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Terça     |                                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                       | 416        | 99           | 3,1         | 0,6            | 14,0      | 1,6           | 2,4          | 0,5        |
| Prato     | Filetes de pescada no forno de cebolada com salada de batata e macedónia de legumes <sup>4</sup>                | 384        | 91           | 1,5         | 0,2            | 12,6      | 0,9           | 6,2          | 0,2        |
| Salada    | Legume incorporado                                                                                              | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de feijão branco com couve coração <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                               | 642        | 153          | 5,4         | 0,9            | 19,4      | 2,3           | 4,4          | 0,7        |
| Prato     | Panadinhos de porco arroz de feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>                                      | 1142       | 273          | 12,9        | 2,1            | 24,5      | 0,1           | 13,9         | 0,4        |
| Salada    | Salada de alface                                                                                                | 746        | 181          | 18,7        | 2,7            | 0,8       | 0,8           | 1,3          | 1,9        |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                                                | 1586       | 373          | 0,0         | 0,0            | 91,2      | 88,8          | 0,0          | 0,5        |
| Quinta    |                                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Creme de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                       | 547        | 131          | 4,5         | 0,8            | 18,8      | 1,4           | 2,6          | 0,7        |
| Prato     | Bolonhesa de filete de cavala (cavala em conserva estufada com molho de tomate e esparguete) <sup>1,3,4,6</sup> | 1079       | 257          | 9,3         | 1,1            | 30,5      | 1,2           | 12,2         | 0,4        |
| Salada    | Cenoura e milho                                                                                                 | 291        | 69           | 2,1         | 0,0            | 6,6       | 1,8           | 5,3          | 0,1        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                                                  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Sexta     |                                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                  | 546        | 131          | 4,4         | 0,8            | 18,7      | 1,9           | 2,7          | 0,7        |
| Prato     | Perna de frango assada com arroz de legumes                                                                     | 733        | 174          | 4,4         | 0,8            | 19,4      | 0,5           | 13,7         | 0,4        |
| Salada    | Legume incorporado                                                                                              | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                                                  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 (2019), 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



MUNICIPIO DE BARCELOS  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021

**Segunda**

|           |                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      | 490        | 117          | 3,9         | 0,7            | 16,5      | 1,7           | 2,6          | 0,6        |
| Prato     | Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup> | 1014       | 241          | 9,6         | 2,8            | 24,0      | 1,0           | 14,0         | 0,4        |
| Salada    | Cenoura                                                               | 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        |

**Terça**

|           |                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                                        | 439        | 105          | 5,0         | 0,8            | 12,0      | 2,2           | 1,9          | 0,7        |
| Prato     | Filetes de solha gratinados com pão ralado e arroz de legumes (repolho e cenoura) <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup> | 733        | 174          | 4,1         | 0,6            | 22,2      | 0,7           | 11,5         | 0,3        |
| Salada    | Legumes incorporado                                                                                               | 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        |

**Quarta**

|           |                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de alface e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 154        | 37           | 1,7         | 0,3            | 3,7       | 0,6           | 1,0          | 0,2        |
| Prato     | Peru estufado com massa cotovelinhos <sup>1,3</sup> | 801        | 189          | 3,1         | 0,5            | 23,7      | 0,2           | 15,9         | 0,3        |
| Salada    | Brócolos salteados                                  | 585        | 142          | 13,2        | 1,9            | 1,6       | 1,0           | 3,0          | 0,9        |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                    | 1599       | 376          | 0,0         | 0,0            | 92,6      | 90,6          | 0,0          | 0,5        |

**Quinta**

|           |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                                      | 230        | 55           | 2,1         | 0,4            | 7,9       | 0,2           | 1,0          | 0,3        |
| Prato     | Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 736        | 574          | 5,8         | 0,8            | 38,4      | 0,3           | 10,6         | 0,8        |
| Salada    | Salada de alface                                                                           | 746        | 181          | 18,7        | 2,7            | 0,8       | 0,8           | 1,3          | 1,9        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                             | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

**Sexta**

|           |                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|----------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 219        | 52           | 1,9         | 0,3            | 7,5       | 0,5           | 0,9          | 0,3        |
| Prato     | Jardineira de frango                         | 410        | 97           | 1,4         | 0,2            | 11,9      | 1,0           | 8,5          | 0,1        |
| Salada    | Legumes incorporado                          | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época                               | 223        | 53           | 0,2         | 0,0            | 11,1      | 11,1          | 0,8          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), 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



MUNICIPIO DE BARCELOS  
RESTAURANTE  
Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021

**Segunda**

|           |                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve roxa em juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 145        | 35           | 1,8         | 0,3            | 3,7       | 0,8           | 0,6          | 0,2        |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>                   | 1040       | 248          | 10,4        | 3,3            | 24,7      | 1,4           | 13,4         | 0,2        |
| Salada    | Couve lombarda cozida                                   | 107        | 26           | 0,2         | 0,0            | 2,1       | 2,0           | 2,4          | 1,7        |
| Sobremesa | Fruta da época                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

**Terça**

|           |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de feijão catarino e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup> | 199        | 48           | 1,9         | 0,3            | 5,9       | 0,8           | 1,5          | 0,2        |
| Prato     | Tintureira frita com arroz de brócolos <sup>4,5,6</sup>     | 1083       | 259          | 12,8        | 1,5            | 25,6      | 0,3           | 9,8          | 0,4        |
| Salada    | Salada de couve roxa                                        | 127        | 30           | 0,0         | 0,0            | 3,9       | 3,3           | 2,0          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época                                              | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

**Quarta**

|           |                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>              | 449        | 107          | 4,9         | 0,8            | 12,1      | 2,6           | 2,7          | 0,7        |
| Prato     | Perna de frango estufada com massa espiral <sup>1,3</sup> | 801        | 190          | 4,3         | 0,8            | 20,8      | 0,9           | 16,5         | 0,4        |
| Salada    | Cenoura e couve branca em juliana                         | 441        | 107          | 9,4         | 1,4            | 2,8       | 2,7           | 1,5          | 1,0        |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                          | 1599       | 376          | 0,0         | 0,0            | 92,6      | 90,6          | 0,0          | 0,5        |

**Quinta**

|           |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                             | 456        | 109          | 5,3         | 0,8            | 11,8      | 1,7           | 2,5          | 0,7        |
| Prato     | Filetes de pescada no forno de cebolada e arroz de tomate <sup>4</sup> | 820        | 195          | 5,1         | 0,7            | 28,0      | 0,5           | 8,7          | 0,4        |
| Salada    | Salada de alface                                                       | 746        | 181          | 18,7        | 2,7            | 0,8       | 0,8           | 1,3          | 1,9        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                         | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

**Sexta**

|           |                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                     | 143        | 34           | 1,9         | 0,3            | 3,5       | 0,4           | 0,5          | 0,2        |
| Prato     | Feijoada carnavalesca (feijão catarino, pá de porco, milho, cenoura e repolho) | 880        | 211          | 9,6         | 2,7            | 14,7      | 0,4           | 16,2         | 0,3        |
| Salada    | Legume incorporado                                                             | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                 | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 (2019), 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



**gertaleduca**  
alimentação inteligente

MUNICÍPIO DE BARCELOS  
RESTAURANTE  
Semana de 18 a 19 de fevereiro de 2021

| Quinta    |                                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                     | 219     | 52        | 1,9      | 0,3         | 7,5    | 0,5        | 0,9       | 0,3     |
| Prato     | Hambúrguer de aves no forno com molho tomate e massa esprial <sup>1,3,6,12</sup> | 924     | 220       | 7,7      | 0,7         | 23,9   | 0,9        | 13,4      | 0,4     |
| Salada    | Salada de cenoura raspada e milho                                                | 589     | 141       | 10,9     | 1,3         | 5,6    | 1,7        | 4,5       | 1,0     |
| Sobremesa | Fruta da época                                                                   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| Sexta     |                                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa      | Sopa de alho-francês com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                       | 134     | 32        | 1,6      | 0,3         | 3,4    | 0,4        | 0,7       | 0,2     |
| Prato     | Paloco lascado com batata cozida aos cubos, grão e salsa picada <sup>4</sup>     | 467     | 110       | 1,3      | 0,2         | 16,7   | 1,2        | 7,2       | 0,5     |
| Salada    | Feijão-verde salteado                                                            | 592     | 144       | 13,2     | 1,9         | 3,3    | 2,4        | 1,7       | 0,9     |
| Sobremesa | Pera                                                                             | 199     | 47        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 (2019), 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