



MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de abril de 2021

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}	224	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de milho ^{1,6,12}	967	230	6,6	1,9	28,3	0,1	13,9	0,2
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
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 espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	224	53	2,0	0,3	7,7	0,4	0,9	0,3
Prato	Abrótea estufada molho de tomate, ervas de Provença e arroz ⁴	869	207	6,1	0,9	27,2	0,3	10,3	0,6
Salada	Couve branca estufada	992	241	24,7	3,6	2,9	2,0	1,0	1,7
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	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	903	216	6,7	1,1	31,2	1,6	5,6	1,0
Prato	Rojões de porco estufados com batata ao cubo no forno ^{5,6}	660	159	8,5	1,7	12,8	0,1	7,5	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Arroz de paloco ⁴	1098	260	3,6	0,6	46,2	0,1	10,1	1,4
Salada	Salada de couve roxa e tomate	106	25	0,2	0,0	3,6	3,4	1,2	0,0
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 curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	825	197	7,2	1,2	28,5	1,4	3,4	1,1
Prato	Perna de frango assada com esparguete ^{1,3}	838	198	4,6	0,8	22,1	0,9	16,8	0,5
Salada	Salada de alface	1035	252	26,8	3,8	0,7	0,7	1,2	2,7
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: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 (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 12 a 16 de abril de 2021

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}	693	166	5,9	1,0	23,3	1,4	3,4	0,9
Prato	Tirinhas de papa panadas no forno com ervas aromáticas e arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1027	245	9,7	1,3	30,5	0,8	8,0	0,8
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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}	711	170	5,9	1,0	24,3	1,4	3,4	0,9
Prato	Arroz de aves	1022	242	3,4	0,6	38,3	0,1	13,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	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 feijão branco com couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}	958	229	6,7	1,2	33,0	1,7	6,1	1,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	903	214	4,8	0,8	28,5	0,2	13,9	0,4
Salada	Salada de alface	1035	252	26,8	3,8	0,7	0,7	1,2	2,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5
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}	707	169	6,0	1,0	24,3	1,2	3,1	1,0
Prato	Salada camponesa de cavala e tintureira (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	451	107	2,6	0,3	15,5	1,0	4,6	0,2
Salada	Legume 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
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}	710	170	6,0	1,0	24,4	1,6	3,1	1,0
Prato	Picadinho de carne de vaca cogumelos massa espiral ^{1,3}	1167	278	10,9	3,4	30,4	1,3	13,7	0,5
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

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 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 19 a 23 de abril de 2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	725	173	6,2	1,1	24,9	1,5	3,2	1,0
Prato	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e esparguete ^{1,3}	1053	251	10,2	2,9	25,0	1,0	14,0	0,5
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									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	527	126	5,3	0,9	16,0	1,5	2,5	0,8
Prato	Filetes de solha gratinados com pão ralado e arroz de legumes (repolho e cenoura) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	949	225	4,6	0,7	34,0	0,3	11,4	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									
Sopa	Sopa de alface e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,8	0,3	7,5	0,5	1,1	0,3
Prato	Peru estufado massa cotovelinhos ^{1,3}	873	207	3,9	0,7	23,9	0,1	18,1	0,4
Salada	Brócolos salteados	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	0,0	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	710	170	6,0	1,0	24,4	1,6	3,1	1,0
Prato	Arroz de paloco cenoura raspada ⁴	1057	250	3,4	0,5	44,4	0,3	9,7	1,4
Salada	Salada de alface	1035	252	26,8	3,8	0,7	0,7	1,2	2,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	1,9	0,3	7,6	0,5	0,9	0,3
Prato	Jardineira de frango	433	102	1,6	0,3	12,7	0,9	8,7	0,1
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

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 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 26 a 30 de abril de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	234	56	2,1	0,4	8,0	0,1	1,0	0,4
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	729	557	5,8	0,8	38,1	0,4	9,8	0,8
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
Terça		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}	825	197	7,2	1,2	28,5	1,4	3,4	1,1
Prato	Frango assado esparguete salteado ^{1,3}	878	208	6,0	1,0	21,7	0,9	16,4	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	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	Canja de frango ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Tintureira frita arroz de feijão couve lombarda ^{4,5,6}	1378	331	21,2	2,5	25,1	0,3	9,5	0,5
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
Quinta		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}	721	172	6,0	1,0	24,5	2,0	3,7	1,0
Prato	Rojões com batata ao cubo ^{5,6}	660	159	8,5	1,7	12,8	0,1	7,5	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
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	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	527	126	5,3	0,9	16,0	1,5	2,5	0,8
Prato	Arroz de galinha	918	217	3,0	0,5	31,8	0,2	15,2	0,2
Salada	Couve roxa e milho	245	58	1,4	0,0	5,5	2,0	4,7	1,5
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1

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. 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