



Município de Barcelos
Restaurante
Semana de 30 de maio a 3 de junho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	181	43	1,0	0,2	7,0	0,9	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cenoura e esparguete ^{1,3,6,12}	1105	264	13,4	5,5	24,3	1,6	11,4	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	1168	277	4,1	0,9	48,1	3,1	13,1	0,2
Salada	Feijão-verde	129	31	0,3	0,1	3,7	2,7	1,9	2,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	208	50	1,8	0,3	6,9	0,8	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com tomate com batata ensalsada ⁴	430	102	2,2	0,3	12,5	0,8	7,4	0,2
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	479	113	1,4	0,3	19,0	1,6	4,8	0,1
Salada	Salada de alface	1049	255	27,1	3,9	0,7	0,7	1,2	1,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{7,12}	209	50	1,8	0,3	6,9	0,8	0,9	0,2
Prato	Cachorrinho com batata pala pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1223	294	19,0	6,9	19,3	1,5	11,0	2,2
Vegetariana	Arroz com feijão, beringelas, curgete, cogumelos e tomate	865	206	3,0	0,4	36,4	0,5	7,7	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	590	143	13,3	1,9	3,5	3,2	0,9	1,4
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes ^{7,12}	242	58	1,9	0,3	8,0	0,8	1,4	0,2
Prato	Massa salteada com atum, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	1088	258	8,2	1,3	30,9	1,6	13,2	1,2
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas, cogumelos e milho com massa ^{1,6,7}	871	207	5,7	2,1	31,5	2,3	6,7	0,5
Salada	Salada milho e pepino	223	53	1,8	0,1	4,6	1,1	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e alface ^{7,12}	141	34	1,9	0,3	3,5	0,6	0,5	0,2
Prato	Rojões estufados com arroz de salsa	1087	259	10,5	3,0	27,3	0,1	13,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada com curgete, repolho e arroz de salsa ⁶	1143	271	4,8	0,7	37,1	0,8	17,1	0,4
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

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, 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



Município de Barcelos
Restaurante
Semana de 6 a 10 de junho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	214	51	1,8	0,3	7,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Arroz de atum com ervilhas, cenoura e milho ⁴	899	214	6,8	1,0	27,1	0,7	10,3	1,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com macarrão ^{1,6}	804	190	3,3	0,7	31,8	3,0	7,3	0,3
Salada	Cenoura e curgete	545	132	12,7	1,8	2,8	1,8	0,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	215	51	1,9	0,3	7,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Frango estufado com tomate e ervas de provença, acompanha com esparguete ^{1,3}	817	194	4,5	0,8	21,9	0,9	16,0	0,4
Vegetariana	Tofu gratinado com batata ao cubo e macedónia ^{1,6}	458	109	3,2	0,7	14,2	0,9	4,9	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{7,12}	244	58	1,9	0,3	8,0	0,7	1,4	0,2
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1161	276	7,5	1,0	45,3	0,8	6,5	0,9
Vegetariana	Massa salteada com legumes e feijão ^{1,6}	1106	262	4,6	0,9	40,0	2,0	11,5	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	214	51	1,9	0,3	7,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Jardineira de carne de porco	516	123	4,5	1,3	13,1	1,0	6,9	0,1
Vegetariana	Feijão-frade com legumes e arroz	1204	286	7,2	1,1	46,7	1,2	7,2	0,4
Salada	Legumes incorporados	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
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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



Município de Barcelos
Restaurante
Semana de 13 a 17 de junho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	213	51	1,8	0,3	7,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de legumes e esparguete ^{1,3,6,12}	928	221	8,9	3,4	24,1	1,7	10,6	0,8
Vegetariana	Ervilhas estufadas com abóbora, nabo com esparguete ^{1,6}	668	158	3,2	0,7	25,2	2,6	6,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{7,12}	248	59	1,9	0,3	8,2	0,6	1,4	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com pão ralado e arroz de salsa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	877	208	4,2	0,7	28,9	0,1	13,2	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,6}	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Salada	Salada de beterraba e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	213	51	1,8	0,3	7,1	0,8	0,9	0,1
Prato	Coxa de peru estufada fatiada com couve lombarda, feijão catarino e massa cotovelos ^{1,3}	903	215	6,9	1,9	21,9	0,6	16,0	0,4
Vegetariana	Macarronada de legumes com grão no forno ^{1,6}	1030	244	4,7	0,9	39,4	3,0	9,4	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		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
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	213	51	1,8	0,3	7,3	0,7	0,8	0,1
Prato	Arroz de paloco ⁴	1030	244	3,4	0,5	38,3	0,3	14,8	1,3
Vegetariana	Salada de grão com legumes e molho verde	1260	302	13,8	1,9	29,4	2,5	10,8	0,4
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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



Município de Barcelos
Restaurante
Semana de 20 a 24 de junho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	214	51	1,8	0,3	7,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa e queijo acompanha com arroz de ervilhas ^{3,7}	1034	246	6,6	2,2	35,7	0,3	9,7	0,6
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz ^{1,6,10,11}	1146	272	6,1	0,8	44,6	0,6	8,6	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
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{7,12}	186	44	1,9	0,3	5,1	0,7	1,1	0,2
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	464	110	3,0	0,5	15,4	1,1	4,7	0,2
Vegetariana	Legumes à gomes de sá ⁶	335	80	1,1	0,2	13,7	1,3	2,9	0,1
Salada	Couve branca salteada	832	202	20,0	2,9	3,1	2,6	1,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	212	50	1,8	0,3	7,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Bifanas de porco estufadas com massa espiral ^{1,3,12}	855	203	4,9	1,3	24,2	1,0	14,9	0,3
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela ^{1,6}	920	218	4,6	0,9	32,3	2,2	9,0	0,2
Salada	Salada de alface	1049	255	27,1	3,9	0,7	0,7	1,2	1,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	204	49	1,7	0,3	6,7	0,7	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz ⁴	860	204	5,2	0,8	26,8	0,1	12,1	0,4
Vegetariana	Arroz à valenciana de seitan e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	951	227	8,0	0,9	26,4	0,8	11,0	0,8
Salada	Salada de tomate	863	209	21,5	3,1	2,7	2,7	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{7,12}	146	35	2,0	0,3	3,5	0,7	0,5	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	760	180	5,0	0,9	18,2	1,2	14,5	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6}	886	210	4,5	0,8	31,3	2,9	8,7	0,2
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Município de Barcelos
Restaurante
Semana de 27 a 30 de junho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	181	43	1,0	0,2	7,0	0,9	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	763	181	3,5	0,6	31,9	1,4	4,7	0,1
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com esparguete ^{1,6}	1063	252	2,7	0,5	31,2	1,6	22,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	296	70	2,1	0,0	6,3	1,4	5,9	2,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	208	50	1,8	0,3	6,9	0,8	0,9	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com molho de cenoura e arroz de ervilhas ⁴	835	198	5,5	0,8	24,9	0,3	11,9	0,5
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com especiarias com arroz de ervilhas	1115	265	5,9	0,8	41,7	1,6	8,7	0,3
Salada	Salada de alface	1049	255	27,1	3,9	0,7	0,7	1,2	1,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	246	59	1,9	0,3	8,1	0,6	1,4	0,2
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,3}	838	198	4,2	0,8	22,8	0,9	16,9	0,3
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura e brócolos e grão-de-bico assado ^{1,6}	951	225	4,2	0,8	35,1	2,4	9,6	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	213	51	1,8	0,3	7,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Salada de grão com batata aos cubos, lascas de paloco e molho verde ^{4,12}	549	130	3,0	0,4	17,1	1,3	7,5	0,5
Vegetariana	Legumes (abóbora, alho francês, couve flor, batata e favas) à gomes de sá ⁶	335	80	1,1	0,2	13,7	1,3	2,9	0,1
Salada	Salada de tomate	863	209	21,5	3,1	2,7	2,7	0,6	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:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, 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