



# EMENTA

13 A 17 SETEMBRO 2021



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Barcelos  
CIDADE  
EDUCADORA

VE KJ VE Kcal LIP G AG. SAT G Açúc G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|                 |             |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|-----------------|-------------|---------------------------------------------------------|-----|-----|---|-----|-----|-----|
| SEGUNDA – FEIRA | SOPA        |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | PRATO       |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | VEGETARIANO |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | LEGUMES     |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | SOBREMESA   |                                                         |     |     |   |     |     |     |
| TERÇA – FEIRA   | SOPA        |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | PRATO       |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | VEGETARIANO |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | LEGUMES     |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | SOBREMESA   |                                                         |     |     |   |     |     |     |
| QUARTA – FEIRA  | SOPA        |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | PRATO       |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | VEGETARIANO |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | LEGUMES     |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | SOBREMESA   |                                                         |     |     |   |     |     |     |
| QUINTA – FEIRA  | SOPA        |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | PRATO       |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | VEGETARIANO |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | LEGUMES     |                                                         |     |     |   |     |     |     |
|                 | SOBREMESA   |                                                         |     |     |   |     |     |     |
| SEXTA – FEIRA   | SOPA        | Alho francês e nabo                                     | 218 | 52  | 1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 |
|                 | PRATO       | Hamburguer de aves com molho de tomate, esparguete      | 903 | 216 | 9 | 3,1 | 1,6 | 0,6 |
|                 | VEGETARIANO | Hamburguer vegetariano com molho de tomate e esparguete | 857 | 205 | 3 | 0,3 | 2,0 | 1,0 |
|                 | LEGUMES     | Couve branca, couve roxa e cenoura                      | 78  | 19  | 0 | 0,0 | 3,8 | 0,2 |
|                 | SOBREMESA   | Fruta da Época                                          | 238 | 57  | 0 | 0   | 13  | 0,0 |

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





# EMENTA

20 A 24 DE SETEMBRO 2021



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Barcelos  
CIDADE  
EDUCADORA

VE KJ VE KCAL LIP G AG, SAT G Açúc G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|               |             |                                                                                            |           |         |       |       |         |       |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|-------|-------|---------|-------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA        | Couve lombarda                                                                             | 202       | 48      | 1     | 0,1   | 1,8     | 0,1   |
|               | PRATO       | Empadão (de arroz) de Atum com pimento e salsa                                             | 626       | 150     | 5     | 0,7   | 1,1     | 0,4   |
|               | VEGETARIANO | Paelha vegetariana (arroz, cogumelos, pimento e alho francês)                              | 623       | 149     | 3     | 0,5   | 1,7     | 0,2   |
|               | LEGUMES     | Alface, tomate e cenoura                                                                   | 74        | 18      | 0     | 0,0   | 2,0     | 0,1   |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época                                                                             | 238       | 57      | 0     | 0     | 13      | 0,0   |
| TERÇA-FEIRA   | SOPA        | Abóbora com alho francês                                                                   | 247       | 59      | 1     | 0,2   | 1,7     | 0,1   |
|               | PRATO       | Rancho de aves (frango e peru, macarronete, grão, couve lombarda, couve coração e cenoura) | 944       | 226     | 13    | 2,6   | 1,3     | 0,3   |
|               | VEGETARIANO | Rancho vegetariano                                                                         | 595       | 142     | 2     | 0,2   | 1,8     | 0,3   |
|               | LEGUMES     | Legumes em juliana (couve lombarda, couve coração e cenoura)                               | 70        | 17      | 0     | 0,0   | 2,9     | 0,1   |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época                                                                             | 238       | 57      | 0     | 0     | 13      | 0,0   |
| QUARTA-FEIRA  | SOPA        | Creme de ervilhas e nabo                                                                   | 164       | 39      | 1     | 0,2   | 2,0     | 0,1   |
|               | PRATO       | Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz                                           | 644       | 154     | 3     | 0,4   | 0,4     | 0,3   |
|               | VEGETARIANO | Feijão estufado com legumes e arroz                                                        | 841       | 201     | 1     | 0,7   | 1,0     | 0,2   |
|               | LEGUMES     | Alface, beterraba e cebola                                                                 | 74        | 18      | 0     | 0,0   | 2,0     | 0,1   |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época/ Gelatina                                                                   | 238 / 389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 |
| QUINTA-FEIRA  | SOPA        | Feijão manteiga com couve coração                                                          | 403       | 96      | 1     | 0,2   | 2,3     | 0,1   |
|               | PRATO       | Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregão e esparguete                | 990       | 237     | 9     | 3,0   | 1,5     | 0,3   |
|               | VEGETARIANO | Seitan saltado com esparguete                                                              | 354       | 85      | 0     | 0,0   | 0,0     | 0,2   |
|               | LEGUMES     | Couve de bruxelas, cenoura e feijão verde                                                  | 93        | 22      | 0     | 0,1   | 3,4     | 0     |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época                                                                             | 238       | 57      | 0     | 0     | 13      | 0,0   |
| SEXTA-FEIRA   | SOPA        | Creme de abóbora e courgette                                                               | 291       | 70      | 2     | 0,2   | 1,7     | 0,1   |
|               | PRATO       | Badejo à Gomes de Sá (Badejo, Batata cozida, ovo, cebola e cenoura)                        | 365       | 87      | 1     | 0,1   | 0,8     | 0,2   |
|               | VEGETARIANO | Jardineira de soja (soja grossa, batata ao cubo e legumes)                                 | 363       | 87      | 1     | 0,1   | 1,7     | 0,1   |
|               | LEGUMES     | Couve branca, couve roxa e cenoura raspada                                                 | 78        | 19      | 0     | 0,0   | 3,8     | 0,2   |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época                                                                             | 238       | 57      | 0     | 0     | 13      | 0,0   |





# EMENTA

27 DE SETEMBRO A 1 OUTUBRO 2021



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Barcelos  
CIDADE  
EDUCADORA

VE KJ VE KCal LIP G AG: SAT G Açúç G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|               |             |                                                                              |           |         |       |       |         |       |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|-------|-------|---------|-------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA        | Creme de legumes (nabo, feijão verde, cenoura, couve penca)                  | 236       | 56      | 1     | 0,2   | 1,7     | 0,1   |
|               | PRATO       | Panado de frango(no forno) com massa cotovelinhos salteada                   | 685       | 164     | 5     | 1,1   | 0,6     | 0,2   |
|               | VEGETARIANO | Hamburguer vegetariano grelhado com massa cotovelinhos salteada              | 626       | 150     | 6     | 1,6   | 1,2     | 1,0   |
|               | LEGUMES     | Courgette, couve roxa e ceoura raspada                                       | 74        | 18      | 0     | 0,0   | 2,0     | 0     |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época                                                               | 238       | 57      | 0     | 0     | 13      | 0,0   |
| TERÇA-FEIRA   | SOPA        | Feijão verde                                                                 | 198       | 47      | 2     | 0,2   | 2,2     | 0,2   |
|               | PRATO       | Salada de feijão frade com cavala e arroz (feijão frade,cavala,ovo)          | 599       | 143     | 5     | 0,7   | 1,1     | 0,4   |
|               | VEGETARIANO | Salada de feijão frade com salsa, cebola e arroz                             | 533       | 127     | 1     | 0,3   | 1,5     | 0,0   |
|               | LEGUMES     | Alface, pepino e tomate                                                      | 74        | 18      | 0     | 0,0   | 2,0     | 0     |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época                                                               | 238       | 57      | 0     | 0     | 13      | 0,0   |
| QUARTA-FEIRA  | SOPA        | Grão com couve coração                                                       | 442       | 106     | 2     | 0,3   | 2,0     | 0,1   |
|               | PRATO       | Massa de carnes (espirais, carne porco, cenoura, cogumelos)                  | 587       | 140     | 1     | 0,2   | 1,0     | 0,1   |
|               | VEGETARIANO | Grão estufado com cenoura e macarronete                                      | 543       | 130     | 1     | 0,1   | 2,7     | 0,2   |
|               | LEGUMES     | Feijão verde, cenoura, nabo                                                  | 95        | 23      | 0     | 0,0   | 3,3     | 0     |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época                                                               | 238       | 57      | 0     | 0     | 13      | 0,0   |
| QUINTA-FEIRA  | SOPA        | Creme de lentilhas e abóbora                                                 | 501       | 120     | 1     | 0,2   | 1,7     | 0,1   |
|               | PRATO       | Pescada assada com batata assada                                             | 349       | 83      | 2     | 0,2   | 1,1     | 0,2   |
|               | VEGETARIANO | Tortilha de legumes (batata, pimento, ervilha, beringela, cenoura e brocolo) | 382       | 91      | 3     | 0,5   | 1,2     | 0,1   |
|               | LEGUMES     | Alface, cenoura e cebola                                                     | 74        | 18      | 0     | 0,0   | 2,0     | 0     |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época                                                               | 238       | 57      | 0     | 0     | 13      | 0,0   |
| SEXTA-FEIRA   | SOPA        | Macedónia de legumes (nabo, feijão verde, cenoura, couve flor)               | 114       | 27      | 1     | 0,1   | 1,0     | 0,1   |
|               | PRATO       | Perna de frango corada com arroz de legumes                                  | 771       | 184     | 6     | 1,3   | 0,9     | 1,1   |
|               | VEGETARIANO | Salsicha vegetariana enrolada em couve com arroz                             | 500       | 119     | 3     | 0,4   | 1,2     | 0,1   |
|               | LEGUMES     | Couve branca, cenoura e milho                                                | 99        | 24      | 0     | 0,0   | 3,6     | 0     |
|               | SOBREMESA   | Fruta da Época/ Gelatina                                                     | 238 / 389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 |

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa



FOOD FOR  
PURPOSE

