

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICÍPIO

Declaração nutricional 100g

18 a 22 de Março de 2024

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Feijão branco	246	59	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Bolonhesa de atum com cotovelinhos e salada de cenoura raspada e milho	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com cotovelinhos e salada de cenoura raspada e milho	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	559	134	4	1	7	0.2
Terça-Feira	Sopa	Cenoura	640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Frango assado, arroz de feijão branco e salada de alface	324	77	1	0	1	0.1
	Vegetariano	Tofu assado, arroz de feijão branco e salada de alface	139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco e cenoura	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Salada russa (pescada, ovo cozido, batata ervilhas, cenoura e feijão verde)	753	180	6.1	1.0	1.2	0.2
	Vegetariano	Salada russa vegetariana (salsichas vegetarianas, batata ervilhas, cenoura e feijão verde)	413	99	4	1	3	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Rancho de carnes (porco, frango, grão-de-bico, macarrão, repolho e cenoura)	457	109	3	1	1	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarrão, cogumelos, grão-de-bico, repolho e cenoura)	658	157	2.4	0.7	1.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve coração	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz colorido (ervilhas, cenoura e milho)	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Vegetariano	Arroz colorido de cogumelos (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho)	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Atendimento, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as restrições alimentares trazidas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 4750-006 Lisboa
Allergies: Please get advice from our staff. Any restrictions in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per

FOOD
Eurest PURPOSE