

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICIPIO

Declaração nutricional 100g

8 a 12 de Abril de 2024

Segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Almondegas de aves com molho de tomate, esparguete e salada de alface
Vegetariano	Soja estufados, massa esparguete com salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
114	27	1	0.1	1.0	0.1
799	191	7	1	1	0.4
583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
238	57	0	0	13	0.0

Terça-Feira

Sopa	Feijão branco e couve-lombarda
Prato	Pescada à Gomes de sá (pescada, ovo, cenoura raspada e batata)
Vegetariano	Cogumelos à gomes de sá (cogumelos, cenoura raspada e batata)
Sobremesa	Gelatina

515	123	2	0.4	2.1	0.1
580	139	1.8	0.2	0.5	0.2
760	182	6	0.7	1.5	0.2
238	57	0	0	13	0.0

Quarta-feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Frango assado com macarrão e legumes Salteados (courgette, milho e couve roxa)
Vegetariano	Seitan assado com macarrão e legumes Salteados (courgette, milho e couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época

206	49	1	0.1	2.1	0.1
647	155	7	1.0	3.6	0.2
352	84	1	0.3	1.3	0.1
238	57	0			



BARCELOS
MUNICIPIO

Quinta-feira

Sopa	Courgette
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura com arroz alegre (ervilha, milho e cenoura)
Vegetariano	Salteado de tofu com arroz alegre (ervilha, milho e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época

378	90	1			
795	190	10.4	2.2	1.0	0.1
139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
238	57	0	0	13	0.0

Sexta-feira

Sopa	Abóbora
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, chouriço, repolho e cenoura) e arroz
Vegetariano	Feijoada à brasileira Vegetariana (feijão preto, repolho e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época

210	50	1	0.2	1.7	0.1
554	132	5.3	1.0	1.1	0.1
583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
389	93	0	0	22	0.0

