

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICÍPIO



FOOD With
PURPOSE

24 a 28 de Fevereiro 2025

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Creme de lentilhas	233	56	4	0.6	2.5	0.1
	Prato							
		Bolonhesa de atum, cotovelinhos com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano							
		Bolonhesa de soja fina, cotovelinhos com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa							
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa							
		Feijão vermelho	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato							
		Perna de frango assada no forno com laranja, esparguete salteada e salada de alface e milho	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano							
		Courgette assada no forno com laranja, esparguete salteada e salada de alface e milho	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa							
		Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
Quarta-feira	Sopa							
		Feijão branco e couve-lombarda	515	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato							
		Filete de pescada panado no forno com limão e salsa, arroz de ervilhas acompanhado com courgette e feijão verde salteado	661	158	3.6	1.1	0.8	0.2
	Vegetariano							
		Hamburguer de espinafres no forno, arroz de ervilhas acompanhado com courgette e feijão verde salteado	444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa							
		Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa							
		Nabo e grão	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato							
		Jardineira de carnes (porco, vaca, batata, cenoura e ervilhas)	923	221	4.6	1.1	0.3	0.2
	Vegetariano							
		Jardineira vegetariana (cogumelos, batata, cenoura e ervilhas)	453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa							
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa							
		Abobora	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato							
		Arroz de bacalhau com cenoura raspada	795	190	10.4	2.2	1.6	0.1
	Vegetariano							
		Arroz de tofu com cenoura raspada	139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
	Sobremesa							
		gelatina	238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar; | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante; | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste; | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.