

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICIPIO



FOOD With
PURPOSE

7 a 11 de Abril de 2025

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Repolho e feijão vermelho		218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Calamares no forno com arroz e salada de cenoura raspada		685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano no forno com arroz e salada de cenoura raspada		497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato	Perna de frango assada com massa cotovelinhos e salada de alface		575	137	2.8	0.5	0.9	0.7
	Vegetariano	Seitan salteado com massa cotovelinhos e salada de alface		500	119	3	0.4	1.2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		389	93	0	0	22	0.0
Quarta-feira	Sopa	Nabo		515	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato	Filete de pescada no forno com arroz de tomate e salada de repolho e couve roxa		656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Vegetariano	Tofú no forno com arroz de tomate e salada de repolho e couve roxa		350	84	2	0.3	0.7	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres		210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Cubinhos de porco estufados com batata, repolho e cenoura		434	104	1.5	0.2	0.8	0.2
	Vegetariano	Grão de bico estufado com batata, repolho e cenoura		305	73	2	1	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas		223	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato	Arroz de pescada atomatado com salada de couve roxa e pepino		609	146	5	1	2	0.1
	Vegetariano	Arroz com soja atomatada, salada de couve roxa e pepino		558	133	4	1.1	2.0	0.2
	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.