

# EMENTA SEMANAL



BARCELOS  
MUNICIPIO



FOOD *With*  
PURPOSE

14 a 18 de Abril de 2025

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes		199	47	3	0.5	3.0	0.4
	<b>Prato</b>	Empadão de atum (estufado em molho de tomate) e arroz com salada de alface e tomate		598	143	2.8	0.6	1.4	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja (estufada em molho de tomate) e arroz com salada de alface e tomate		673	161	4	0.7	1.8	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		389	93	0	0	22	0.0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Couve flor		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato</b>	Massada de aves (frango, peru e massa laços tricolores ) com salada de pepino e alface		748	179	6	0.0	1.1	0.3
	<b>Vegetariano</b>	Massada de lentilhas (lentilhas, repolho, cenoura, massa laços tricolores) com salada de pepino e alface		139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafres		189	45	1	0.2	2.0	0.1
	<b>Prato</b>	Tintureira dourada com limão, arroz e salada de alface e milho		778	186	2	0.3	1.0	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan dourado com limão, arroz e salada de alface e milho		462	110	1	0.1	1.6	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Abóbora		501	120	1	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato</b>	Chili de carne de vaca (carne de bovino picada, feijão preto, repolho e cenoura)		657	157	3.5	0.9	0.8	0.6
	<b>Vegetariano</b>	Chili de cogumelos(cogumelos, feijão preto, repolho e cenoura)		453	108	3	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	0		210	50	1	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato</b>	Feriado		662	158	1.9	0.2	0.9	0.2
	<b>Vegetariano</b>	0		1120	268	8.7	1.3	3.2	0.2
	<b>Sobremesa</b>	0		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.