

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICÍPIO



FOOD with PURPOSE

30 a 04 de Julho de 2025

Declaração nutricional 100g

30 a 04 de Julho de 2025			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de Abobora	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato	Arroz de cavala e salada de cenoura raspada	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Soja estufada 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	Creme de espinafres	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato	Frango estufado com massa cotovelos (frango, massa cotovelos, cenoura e feijão verde)	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
	Vegetariano	Seitan estufado com massa cotovelos (seitan, cotovelinhos, cenoura e feijão verde)	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico	485	116	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Filetes com molho de cenoura, arroz de tomate e salada de alface	644	154	1.9	0.2	0.6	0.3
	Vegetariano	Cogumelos no forno com molho de cenoura, arroz de tomate e salada de alface	457	109	4.2	1.4	1.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	360	86	2	0	0	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve-coração	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Rolo de carne misto,esparguete e salada de tomate	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Vegetariano	Salsicha vegetariana estufada, esparguete e salada de tomate	394	94	2	0	3	0.1
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Repolho	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Arroz de aves no forno (frango, peru, chouriço, ervilhas, cenoura)	990	237	9	3.0	1.5	0.3
	Vegetariano	Arroz de legumes com cogumelos (cogumelos, ervilhas, cenoura)	953	228	3.0	0.4	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	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.