

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICIPIO



FOOD with
PURPOSE

14 a 18 de Julho 2025

Declaração nutricional 100g

			VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	235	57	4	0.6	2.5	0.1
	Prato	Estufado de atum, feijão verde e cenoura com arroz branco	691	171	4.0	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Estufado de soja fina, feijão verde, cenoura com arroz branco	501	120	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato	Panados de frango com cotovelinhos e salada de alface	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano de espinafres com cotovelinhos salada de alface	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres	516	124	2	0.4	2.1	0.1
	Prato	Filetes panados no forno com arroz de tomate e salada de cenoura raspada e couve roxa	661	158	3.6	1.1	0.8	0.2
	Vegetariano	Seitan panado com arroz de tomate e salada de cenoura raspada e couve roxa	444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abobora	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Pá de porco assada, esparguete e salada de alface e tomate	923	221	4.6	1.1	0.3	0.2
	Vegetariano	Tofú assado com esparguete e salada alface e tomate	453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve flôr	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Rancho de carnes (macarronete, porco, frango, chouriço, repolho, cenoura e grão de bico)	795	190	10.4	2.2	1.6	0.1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, grão, seitan, repolho e cenoura)	139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
	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.