

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICIPIO



FOOD with
PURPOSE

15 a 19 de Setembro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de lentilhas	235	57	4	0.6	2.5	0.1
	Prato	Laços coloridos com atum e salada de alface e tomate	691	171	4.0	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Laços coloridos com cogumelos e salada de alface e tomate	501	120	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de brócolos	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato	Jardineira de peru (peru, batata aos cubos, feijão verde e cenoura)	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata aos cubos, feijão verde e cenoura)	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	Filete de pescada com molho de cenoura 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 com molho de cenoura no forno 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	Arroz primavera com salmão, ervilhas e milho	795	190	10.4	2.2	1.6	0.1
	Vegetariano	Arroz primeira com cogumelos, ervilhas e milho	139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
	Sobremesa	logurte	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.