

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICÍPIO



FOOD with
PURPOSE

22 a 26 de Setembro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de lombarda	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Argolas de pota com arroz de tomate e salada de alface	710	170	6	1	1.3	0.5
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de tomate e salada de alface	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Massada de aves (frango, peru) e salada de cenoura raspada	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Vegetariano	Salsichas vegetarianas, arroz branco e salada de cenoura raspada	953	228	3.0	0.4	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Grão de bico	515	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato	Filete de tilápia frito, arroz e salada de couve roxa e milho	766	183	3.2	0.6	1.3	0.3
	Vegetariano	Hamburguer de azeitona grelhado, arroz e salada de couve roxa e milho	1037	248	7	1.3	2.2	0.3
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração	485	116	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura, feijão verde e batata	756	181	6.9	0.9	0.7	0.3
	Vegetariano	Tofu estufado com cenoura, feijão verde e batata	337	81	7.1	1.0	2.9	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão vermelho	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Arroz de tamboril com repolho e cenoura	833	199	4.8	1.1	1.2	0.2
	Vegetariano	Arroz de cogumelos salteados com repolho e cenoura	453	108	3	0	2	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 A5AE 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.