

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICÍPIO



FOOD with
PURPOSE

29 a 03 de Outubro 2025

Declaração nutricional 100g

VE
kj

VE
Kcal

Lip g

AG. Sat
g

Agúc
g

Sal
g

Segunda-feira

Sopa	Couve portuguesa	224	53	1	0.2	2.1	0.1
Prato	Bolonhesa de novilho com massa esparguete e salada de cenoura raspada	797	191	6.6	1.3	1.0	0.4
Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada de cenoura raspada	1120	268	8.7	1.3	3.2	0.2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

Terça-Feira

Sopa	Courgete	189	45	1	0.2	2.0	0.1
Prato	Caldeirada de tintureira estufada com batata e salada de alface	695	166	5	1	2	0.1
Vegetariano	Caldeirada de seitan estufado com batata e salada de alface	601	144	2	0	2	0.1
Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0

Quarta-feira

Sopa	Nabo	210	50	1	0.2	1.7	0.1
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, macarrão, feijão vermelho, repolho e cenoura)	923	221	4.6	1.1	0.3	0.2
Vegetariano	Massa à lavrador Vegetariana (feijão vermelho, macarrão, repolho e cenoura)	632	151	4	0.5	0.5	0.2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

Quinta-feira

Sopa	Lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
Prato	Filete de pescada frito com arroz de tomate e salada de alface	464	111	3	0	1	0.2
Vegetariano	Rissóis vegetarianos, arroz de tomate e salada de alface	716	171	10	1.5	2.0	0.2
Sobremesa	Gelatina	238 /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

Sexta-feira

Sopa	Ervilhas	242	58	1	0.2	1.6	0.1
Prato	Peru assado com arroz e legumes salteados (repolho, cenoura e courgette)	324	77	1	0	1	0.1
Vegetariano	Abóbora assada com arroz e legumes salteados (repolho, cenoura e courgette)	208	50	1	0	7	0.2
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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



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.