



MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de fevereiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ esparguete ^{1,3,6}	964	229	7,0	0,5	26,1	0,9	14,9	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	635	152	5,7	0,8	19,5	1,7	4,7	0,7
Prato	Filete de paloco gratinado c/ com pão ralado e arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	763	181	2,0	0,3	26,9	0,1	13,3	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	466	112	5,5	0,9	12,7	2,0	1,9	0,7
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	774	183	4,2	0,8	19,1	0,8	16,9	0,4
Salada	Legumes salteados(cenoura e repolho)	573	138	11,7	1,6	3,9	1,7	3,3	0,8
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,2
Prato	Atum lascado c/ arroz, ervilhas e milho ⁴	1083	257	7,6	1,1	33,9	0,2	12,7	1,1
Salada	Ervilhas e milho(incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	462	111	5,3	0,9	12,7	2,4	1,9	0,7
Prato	Jardineira de pá de porco ^{1,3,6,7}	552	131	5,7	1,8	11,8	0,9	7,7	0,3
Salada	Legumes (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Estufadinho de carne picada c/ arroz	449	108	5,0	0,8	12,5	2,7	1,9	0,7
Salada	Salada de couve roxa	1134	270	11,4	3,7	27,4	0,1	14,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno c/ salada camponesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	627	150	5,5	0,8	19,8	1,9	4,4	0,7
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde (incorporados)	572	128	6,3	0,8	16,7	0,8	2,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Peru estufado c/ massa espiral ^{1,3}	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
Salada	Salada de cebola e tomate	812	193	7,8	2,2	14,6	0,6	15,9	0,4
Sobremesa	Gelatina	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
		1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6

Quinta

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pescada assada c/ arroz de legumes ⁴	230	55	2,1	0,4	7,9	0,2	1,0	0,3
Salada	Brocolos e couve flôr (incorporados)	674	160	3,9	0,6	19,7	0,6	11,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
Salada	Repolho e cenoura (incorporados)	940	224	8,8	2,6	21,0	1,3	13,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 25 de fevereiro a 1 de março de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Massa salteada com ovo mexido, ervilhas, cogumelos e pimento ^{1,3}	773	184	6,7	1,7	19,3	1,1	9,5	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	230	55	2,1	0,4	7,9	0,2	1,0	0,3
Prato	Abrótea estufada c/ molho de tomate e arroz ⁴	686	163	4,3	0,6	20,9	0,4	10,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	442	106	5,0	0,8	12,0	2,1	2,1	0,7
Prato	Carne de porco corada c/ esparguete ^{1,3}	1016	242	10,6	3,1	21,3	1,0	14,8	0,4
Salada	Legumes salteados	573	138	11,7	1,6	3,9	1,7	3,3	0,8
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,0	85,0	0,0	10,0	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	593	142	5,5	0,8	17,3	2,1	4,0	0,7
Prato	Lombinhos de salmão c/ batata ao cubo e macedonia de legumes ⁴	605	144	7,4	1,4	12,5	0,8	6,4	0,2
Salada	Macedonia de legumes (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	425	102	4,8	0,8	11,9	2,6	1,7	0,7
Prato	Feijoada de frango c/ arroz ^{1,3,6,7}	707	168	4,6	1,1	16,8	0,8	14,6	0,4
Salada	Repolho e cenoura (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de março de 2019
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

Sopa
Prato Feriado
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

Sopa Sopa de espinafres^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Almôndegas de aves estufadas c/ massa
espiral^{1,3,6,12}
Salada Salada de cenoura raspada
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
219	52	1,9	0,3	7,5	0,5	0,9	0,3
926	221	8,7	3,7	23,5	1,5	11,4	1,0
106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Sopa Sopa de espinafres e feijão branco^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Tintureira frita c/ arroz de feijão e couve^{4,5,6}
Salada Salada de couve roxa
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
606	145	5,4	0,8	16,8	1,9	4,7	0,8
1016	243	11,5	1,4	25,0	0,7	9,4	0,5
127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de março de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
Salada	Salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
449	107	4,9	0,8	12,1	2,6	2,7	0,7
1040	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Pescada assada c/ de cebolada e arroz de tomate ⁴
Salada	Salada de couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,2
695	165	4,8	0,7	20,6	0,7	9,5	0,4
127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à lavrador (carne, legumes, feijão vermelho, macarrão) ^{1,3,6,7}
Salada	Repolho e cenoura (incorporados)
Sobremesa	Gelatina

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
456	109	5,3	0,8	11,8	1,7	2,5	0,7
928	221	8,8	2,6	21,6	1,3	12,7	0,3
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado c/ arroz branco
Salada	Macedónia de legumes
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
607	145	5,3	0,8	17,1	2,2	4,7	0,7
833	198	5,2	0,9	23,4	0,3	13,9	0,4
161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum estufado c/ massa espiral e cogumelos ^{1,3,4}
Salada	Salada de cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
429	103	4,8	0,8	11,6	1,8	2,1	0,6
933	222	7,4	1,2	26,3	1,0	11,8	1,1
106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas