



MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa minestrone ^{1,3,5,6,7,8,12}	237	56	1,6	0,2	7,7	0,9	2,2	0,2
Prato	Esparguete à carbonara ^{1,3,6,7}	1077	257	10,7	4,6	30,6	1,9	8,8	0,9
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,7	0,3	3,5	0,8	0,8	0,2
Prato	Fish and chips e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	948	228	14,0	1,7	19,3	1,5	4,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Crepe de legumes	95	23	1,5	0,2	1,8	1,0	0,4	0,2
Prato	Feijoada à brasileira ^{1,3,6,7}	1025	244	10,9	3,4	20,5	0,2	15,6	0,7
Sobremesa	Gelatina	1600	380	0,1	0,0	85,0	0,0	10,0	0,7
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	419	100	4,8	0,8	11,5	2,1	1,9	0,6
Prato	Paella de peixe (arroz de açafreão, potas, peixe, miolo de mexilhão, delicias ervilhas e cenoura) ^{1,2,3,4,6,14}	615	146	2,3	0,3	19,2	0,7	11,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	234	55	1,1	0,2	8,7	0,9	1,8	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	860	207	14,6	2,6	10,0	0,0	8,8	0,3
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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