



MUNICÍPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 23 a 26 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,8	0,3	4,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Macarronete com carne de vaca picada c/ à bolonhesa ^{1,3}	861	205	9,7	2,8	17,9	1,7	10,3	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	434	104	4,9	0,8	11,8	2,1	2,0	0,7
Prato	Tintureira frita c/ arroz de feijão catarino ^{1,4,5,6}	1089	260	11,7	1,4	26,7	0,1	11,5	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango	1600	380	0,1	0,1	84,0	0,0	10,0	0,6
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	218	52	1,9	0,3	7,5	0,5	0,9	0,3
Prato	Frango estufado com cenoura c/ arroz branco	798	189	4,8	0,8	22,9	0,3	13,2	0,4
Salada	Couve branca em juliana salteada	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Maçã golden	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



MUNICÍPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2019
Almoço
Semana do Galo de Barcelos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	439	105	5,0	0,8	12,0	2,2	1,9	0,7
Prato	Nuggets de frango c/ arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1189	283	9,6	1,5	38,1	1,9	10,1	1,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Doce romaria	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,2
Prato	Arroz de galinha	715	169	3,5	0,6	20,4	0,4	13,8	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quarta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
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	Bifanas c/ batata frita ^{5,6,12}	828	199	13,7	2,1	6,4	0,4	12,3	0,3
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Pudim de morango ⁷	416	98	1,5	0,8	18,4	15,6	2,8	0,2
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, ¹³Tremçoço, 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