



gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICÍPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,8	0,3	3,6	0,8	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1040	248	10,4	3,3	24,7	1,4	13,4	0,2
Salada	Couve em juliana	107	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	1,7
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 alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,7	0,3	3,6	0,9	0,9	0,2
Prato	Pescada gratinada com c/ molho de oregãos e arroz branco ⁴	900	214	5,2	0,8	30,4	0,2	10,8	0,5
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5

Quarta

		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	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle ¹	730	173	3,1	0,7	19,6	1,4	16,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	224	54	1,9	0,3	7,9	0,4	0,9	0,3
Prato	Salada (quente) de lascas de cavala com grão-de-bico e batata ^{4,6,12}	483	114	2,4	0,3	17,7	0,2	4,7	0,2
Salada	Couve-flo	592	143	12,7	1,8	3,1	2,4	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	99	3,1	0,6	14,0	1,9	2,4	0,5
Prato	Coxa de peru estufada c/ arroz branco	907	215	7,2	1,9	23,7	0,1	13,7	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e cebola	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

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 rijas, 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