



gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICÍPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2019

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,7	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate e macarronete ^{1,3,6,7,12,14}	907	216	9,1	3,5	21,8	1,4	11,1	1,0
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Filetes de pescada panados no forno c/ arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	976	231	4,1	0,6	36,9	0,1	11,1	0,4
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega em juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Guisado de carne de porco com grão de bico, batata e legumes	587	140	4,8	1,3	14,7	1,2	8,2	0,1
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	117	3,9	0,7	16,5	1,7	2,6	0,6
Prato	Arroz de atum c/ cenoura, feijão-verde e milho ⁴	880	209	6,7	0,9	26,6	0,8	10,0	1,0
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	1,8	0,3	5,4	0,8	1,5	0,2
Prato	Perna de frango assada c/ esparguete ^{1,3}	830	196	4,1	0,8	23,1	0,9	16,3	0,4
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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