



MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2019

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	456	109	5,3	0,8	11,8	1,7	2,5	0,7
Prato	Almôndegas de aves c/ esparguete ^{1,3,6,12}	960	229	8,3	3,5	26,5	1,6	11,3	0,9
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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	Tintureira frita c/ com ervas aromáticas e arroz de feijão ^{1,3,4,5,6}	1097	262	10,3	1,3	30,7	0,1	11,0	0,3
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	546	131	3,7	0,6	19,5	2,0	3,9	0,6
Prato	Coxa de peru corada c/ massa espiral ^{1,3}	833	198	7,9	2,2	15,8	0,7	15,7	0,4
Salada	Couve em juliana	690	167	16,2	2,4	3,2	2,7	1,3	1,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	418	100	3,3	0,6	14,2	1,4	2,3	0,5
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) ^{4,6}	867	206	7,0	0,8	26,1	0,5	9,0	0,5
Salada	Legumes 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									
Salada	Feriado	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, 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 novembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	2,0	0,3	3,8	0,5	0,4	0,3
Prato	Arroz de paloco com cenoura e ervilhas ⁴	955	226	3,4	0,5	36,8	0,6	11,7	1,0
Salada	Legumes incorporados	137	32	0,1	0,0	4,7	3,3	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	546	131	4,4	0,8	18,7	1,9	2,7	0,7
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) c/ cotovelinhos ^{1,3}	832	198	5,0	1,4	25,4	0,3	11,1	0,6
Salada	Salada de tomate e couve roxa	102	24	0,1	0,0	4,1	3,9	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	580	139	4,8	0,8	20,0	2,1	2,6	0,8
Prato	Carne de porco estufada c/ esparguete ^{1,3}	1087	258	9,5	2,6	29,0	1,2	13,6	0,4
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga ^{1,3,6,7,8,12}	1627	383	0,0	0,0	94,0	90,0	0,0	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	606	145	4,3	0,7	20,7	1,8	4,1	0,6
Prato	Abrótea gratinada c/ ervas de provença e batata ⁴	376	89	0,8	0,1	13,3	0,9	6,5	0,2
Salada	Brócolos cozidos	129	31	0,8	0,1	1,4	1,2	3,3	3,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	121	5,8	0,9	13,6	1,8	2,4	0,8
Prato	Feijoada de frango acompanha arroz branco ^{1,3,6,7}	707	168	4,6	1,1	16,8	0,8	14,6	0,4
Salada	Repolho, cenoura e curgete (legume incorporado)	352	85	7,4	1,1	2,6	1,6	1,3	0,5
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 11 a 15 de novembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Tirinhas de porco estufadas c/ molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{5,6,8}	674	162	8,4	1,9	12,3	0,4	8,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa	427	103	8,4	1,2	3,4	2,9	1,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	1,9	0,3	5,5	0,6	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada crocantes (pão ralado) com arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	919	218	3,8	0,6	34,8	0,2	10,5	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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	Perna de frango assada c/ esparguete ^{1,3}	830	196	4,1	0,8	23,1	0,9	16,3	0,4
Salada	Couve branca estufada em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,5,7,8,12}	1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	0,0	0,5
Quinta									
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
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco aos cubos, frango, cenoura, repolho) ^{1,3,7,14}	825	196	6,0	1,5	20,4	1,3	14,0	0,2
Salada	Legumes 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, 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

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

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (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	Douradinhos de pescada no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	961	229	5,9	0,8	35,5	1,7	7,0	0,6
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	0,3	4,0	0,8	1,4	0,2
Prato	Rojõezinhos estufados com batata ao cubo	833	200	14,0	4,2	1,4	0,2	16,7	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)	Açúca r (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	Tintureira frita c/ arroz de feijão e lombarda ^{4,5,6}	1007	241	10,2	1,2	26,5	0,6	10,3	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga ^{1,3,6,7,8,12}	1627	383	0,0	0,0	94,0	90,0	0,0	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	3,9	0,6	10,9	1,9	1,6	0,5
Prato	Massa salteada com ervilha, milho e ovo mexido ^{1,3}	711	169	4,8	1,3	20,4	1,4	9,7	0,4
Salada	Salada de tomate	385	93	8,3	1,2	3,1	3,1	0,7	0,8
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)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	418	100	3,3	0,6	14,2	1,4	2,3	0,5
Prato	Frango corado c/ arroz	912	216	4,2	0,7	30,3	0,1	13,7	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

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, 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

MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de novembro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe 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	Peixe à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1187	284	17,7	4,9	20,3	0,2	10,7	0,8
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 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	Frango assado c/ macarrão ^{1,3}	800	189	4,2	0,8	19,9	0,8	16,7	0,4
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
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	Chili de carne de vaca	1047	250	8,7	2,6	27,4	0,4	15,3	0,2
Salada	Mistura de vegetais salteada	443	107	8,7	1,3	4,3	1,9	1,8	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{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 macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	224	54	1,9	0,3	7,9	0,4	0,9	0,3
Prato	Abrótea gratinada c/ molho de cenoura e arroz branco ⁴	842	200	3,1	0,5	31,9	0,3	10,4	0,4
Salada	Couve lombarda cozida	107	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	1,7
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	Massa cotovelinhos com carne de porco e legumes (repolho e cenoura) ^{1,3}	970	231	9,8	2,6	22,0	0,5	12,9	0,4
Salada	Legumes 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 2 a 6 de dezembro de 2019
Almoço

Segunda		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	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho ³	729	174	6,0	1,4	20,1	0,4	8,6	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	418	101	8,4	1,2	3,6	3,2	1,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno c/ molho de tomate e batata aos cubos salseada ^{4,5,6}	493	118	4,8	0,4	12,2	0,2	6,4	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
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	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	418	100	3,3	0,6	14,2	1,4	2,3	0,5
Prato	Massa à lavrador (carne, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3,6,7}	928	221	8,8	2,6	21,6	1,3	12,7	0,3
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,5,7,8,12}	1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	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 abóbora e feijão catariño ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	1,9	0,3	6,3	0,5	1,4	0,2
Prato	Bolinhas de bacalhau no forno c/ arroz de tomate	1590	379	16,2	1,9	53,0	0,3	4,8	0,2
Salada	Cenoura, couve lombarda e pimento	541	131	12,4	1,8	2,5	1,7	1,4	0,8
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 hortalica ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,6	0,2	3,5	1,0	0,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete ensalsado ^{1,3}	834	198	5,6	1,0	20,3	0,8	16,1	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	2,5	1,5	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICIPIO DE BARCELOS
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2019
Almoço

Segunda		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	Hambúrguer de vaca no forno c/ massa espiral ^{1,3,6,12}	927	220	6,7	2,2	22,9	0,9	16,5	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e salsa	441	107	10,2	1,5	1,3	1,1	1,5	1,0
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 couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	4,9	0,8	12,1	2,6	2,7	0,7
Prato	Pescada assada c/ molho de cenoura e arroz de milho ⁴	725	172	5,6	0,8	19,2	0,5	10,8	0,5
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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	1,9	0,3	5,9	0,8	1,5	0,2
Prato	Panado de porco c/ esparguete salteado ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1167	279	14,0	2,3	22,5	0,8	15,0	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	121	5,8	0,9	13,6	1,8	2,4	0,8
Prato	Atum c/ salada de batata e legumes e com feijão-frade ⁴	500	119	3,0	0,4	15,6	1,4	6,5	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	Crepe de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,9	0,3	3,5	0,4	0,5	0,2
Prato	Coxa de peru corada c/ arroz branco	932	222	7,2	1,9	25,5	0,1	13,3	0,3
Salada	Legumes estufados	352	85	7,4	1,1	2,6	1,6	1,3	0,5
Sobremesa	Doce de natal	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, 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 16 a 17 de dezembro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (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	Cavala estufada em molho de tomate c/ esparguete ^{1,3,4,6}	1204	286	6,8	0,9	43,7	1,7	11,4	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)	Açúca r (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	Arroz de aves no forno	814	193	5,2	1,2	20,7	0,1	15,6	0,3
Salada	Salada de alface	746	181	18,7	2,7	0,8	0,8	1,3	1,9
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5

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 rij, 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