MUNICÍPIO DE BARCELOS
Semana de 12 a 16 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve roxa em juliana[1,3,5,6,7,8,12]	257	61	2,1	0,4	8,9	1,0	1,1	0,3
Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e esparguete[1,3,7]	1385	329	9,9	3,4	35,6	1,3	23,5	0,6
Salada	Couve lombarda cozida	26	6	0,0	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 feijão catarino e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	328	78	2,3	0,4	11,7	0,9	2,2	0,3
Prato	Filetes de pescada estufados de cebolada com arroz branco[4]	1286	305	6,4	0,9	42,7	0,4	18,4	0,6
Salada	Brócolos salteados	140	34	3,2	0,5	0,4	0,2	0,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta		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]	254	61	2,1	0,4	8,8	0,8	1,2	0,3
Prato	Peru assado com massa espiral[1,3]	1041	247	8,0	2,0	29,2	1,2	14,0	0,5
Salada	Cenoura e couve branca em juliana	17	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Gelatina [1,3,5,7,8,12]	400	94	0,0	0,0	23,2	22,6	0,0	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos[1,3,5,6,7,8,12]	262	63	2,2	0,4	8,7	0,7	1,4	0,3
Prato	Salada de atum com batata aos cubos, grão-de-bico e legumes (cenoura e feijão-verde)[4]	1551	368	6,9	0,9	51,3	3,6	20,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	246	59	2,1	0,4	8,5	0,4	1,0	0,3
Prato	Risoto de cogumelos[7,8,9,10,11]	1599	379	6,1	2,4	68,8	5,0	9,4	0,3
Salada	Milho	22	5	0,2	0,0	0,4	0,0	0,5	0,0
Sobremesa	Puré de fruta	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

MUNICÍPIO DE BARCELOS
Semana de 19 a 23 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	244	58	2,1	0,4	8,6	0,6	0,9	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de milho[1,6,12]	1412	336	10,0	2,8	40,2	0,1	20,5	0,3
Salada	Macedónia de legumes	49	11	0,1	0,0	1,8	0,0	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 espinafres e nabos[1,3,5,6,7,8,12]	254	61	2,2	0,4	8,6	0,7	1,1	0,4
Prato	Tintureira frita com ervas de Provença e arroz de feijão catarino[4]	1844	440	18,6	2,3	49,0	0,4	18,6	0,6
Salada	Couve branca estufada	137	33	3,1	0,5	0,9	0,7	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho[1,3,5,6,7,8,12]	338	81	2,4	0,4	11,5	1,0	2,3	0,3
Prato	Rojõezinhos de porco estufados com batata aos cubos no forno[5,6]	1522	365	19,0	4,0	29,2	0,1	18,8	0,5
Salada	Cenoura raspada	22	5	0,0	0,0	0,9	0,8	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	271	64	0,3	0,0	13,9	12,8	1,4	0,5

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca[1,3,5,6,7,8,12]	260	62	2,2	0,4	9,0	0,9	1,2	0,3
Prato	Arroz de paloco[4]	1107	262	4,2	0,6	32,3	0,9	23,8	2,2
Salada	Feijão-verde salteado	137	33	3,1	0,5	0,8	0,6	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete[1,3,5,6,7,8,12]	263	63	2,2	0,4	9,0	0,8	1,3	0,3
Prato	Perna de frango assada com massa[1,3]	1068	253	5,7	1,0	29,2	1,2	20,4	0,6
Salada	Brócolos salteados	140	34	3,2	0,5	0,4	0,2	0,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICÍPIO DE BARCELOS
Semana de 26 a 30 de outubro de 2020
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos[1,3,5,6,7,8,12]	262	63	2,2	0,4	8,7	0,7	1,4	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz branco[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	1486	354	11,7	1,5	47,3	1,4	13,4	1,0
Salada	Couve-flor salteada	142	34	3,0	0,4	0,7	0,6	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 legumes[1,3,5,6,7,8,12]	293	70	2,2	0,4	9,9	1,1	1,7	0,3
Prato	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, macarrão, cenoura e repolho)[1,3]	1570	374	14,8	4,3	35,1	2,2	22,2	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração[1,3,5,6,7,8,12]	323	77	2,2	0,4	11,1	0,9	2,1	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1311	311	7,2	1,2	41,0	0,6	19,9	0,6
Salada	Brócolos cozidos	40	10	0,2	0,0	0,4	0,4	1,0	0,2
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	396	93	0,0	0,0	22,8	22,2	0,0	0,1

Quinta		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]	263	63	2,2	0,4	9,1	0,9	1,2	0,3
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4,6]	1051	250	7,4	0,8	31,7	2,8	12,2	0,5
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde[1,3,5,6,7,8,12]	267	64	2,2	0,4	9,1	0,9	1,3	0,3
Prato	Peru assado laminado com arroz de cenoura	1284	305	9,4	2,1	41,0	0,6	13,5	0,5
Salada	Couve roxa	25	6	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal