

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 8

2 a 6 de Novembro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz branco	1046,9	250,2	12,0	2,4	22,4	1,7	12,7	0,3
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariana	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹	1347,1	321,9	4,8	0,8	57,4	2,9	10,7	0,1
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Petinga ⁴ frita com arroz de feijão vermelho	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} estufado com arroz de feijão vermelho	1349,6	321,8	8,8	1,4	39,8	2,9	19,4	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Frango assado com massa esparguete ¹	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	Vegetariana	Massa esparguete ¹ salteada com legumes	1595,8	381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3
	Salada	Beringela, pimento e curgete	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Salada de peixe ⁴ com batata	1416,1	338,5	9,3	1,3	31,5	6,1	31,5	0,7
	Vegetariana	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]	787,2	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoinos, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 9

9 a 13 de Novembro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1, 6, 12} com massa esparguete ¹	1559,7	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8
	Vegetariana	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Pescada assada ⁴ com salada de batata	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9
	Vegetariana	Meia desfeita de legumes	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Rojões à portuguesa ¹² com arroz branco	1610,8	385,0	9,6	2,2	47,2	5,3	26,3	0,3
	Vegetariana	Chilli de legumes ⁹ com arroz branco	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2
	Prato	Red fish ⁴ no forno com arroz de ervilhas	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com tomate e arroz de ervilhas	1912,1	457,2	7,3	1,2	78,0	5,4	18,0	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Massa ¹ de carnes (porco e frango)	1088,7	260,2	9,4	2,2	14,7	4,0	29,0	0,4
	Vegetariana	Massa ¹ guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	216,1	51,7	0,6	0,0	8,7	3,0	3,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 10

16 a 20 de Novembro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Empadão de arroz de atum ^{3,4}	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Stroganoff de frango ^{7, 12} com massa espiral ¹	2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8	0,6
	Vegetariana	Stroganoff de cogumelos ¹² com massa espiral ¹	1355,1	323,9	4,8	0,8	57,8	3,2	10,8	0,2
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Filetes de pescada estufados ⁴ com arroz de feijão	1034,7	262,1	6,7	1,0	28,5	1,9	21,2	0,4
	Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de feijão	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	Almondegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariana	Esparguete ¹ de rebentos de soja ⁶ gratinados com tomate	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3, 4}	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1
	Vegetariana	Batata gratinada com salsa e legumes salteados	1517,5	362,7	6,8	1,0	62,5	9,3	11,6	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 11

23 a 27 de Novembro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariana	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ¹²	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1062,7	254,0	6,8	1,0	27,1	3,1	20,6	0,4
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com tomate	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220,0	52,7	0,6	0,1	7,1	4,5	4,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura	1387,6	331,7	4,8	0,8	59,7	5,0	11,0	0,2
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde ^{6,12}	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Salada de pescada ⁴ com batata e ovo cozido ³	1305,8	346,3	9,5	1,3	33,9	4,2	30,5	0,7
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1402,2	335,2	6,3	0,9	58,2	6,5	9,9	0,3
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Couve-branca com abóbora ¹²	327,8	78,3	1,7	0,3	13,3	5,7	2,7	0,1
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Vegetariana	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada	Cenoura, pimento e couve em juliana	116,7	27,9	0,3	0,0	4,0	3,8	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 12

30 de Novembro a 4 de Dezembro



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²							
	Prato	Barras de Pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz de cenoura							
	Vegetariana	Guisado de cogumelos ¹² com arroz de cenoura							
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato	Feriado							
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²							
	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz branco							
	Vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata							
	Salada	Milho, tomate e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ¹							
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)							
	Vegetariana	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz							
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹²							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}							
	Prato	Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate							
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com massa ¹							
	Salada	Curgete, pimento e beringela							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 13

7 a 11 de Dezembro



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2
	Prato	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2
	Vegetariana	1501,1	359,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	1250,7	298,2	9,8	1,5	40,8	3,2	10,8	1,1
	Vegetariana	2567,0	613,5	26,3	3,8	66,3	11,2	26,7	0,3
	Salada	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Vegetariana	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2
	Salada	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5
	Prato	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Vegetariana	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 14

14 a 18 de Dezembro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Arroz de atum ⁴	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2
	Vegetariana	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de cenoura	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	45,1	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ fruta assada	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	Filete de pescada ⁴ com batata cozida/ assada	950,6	227,2	6,5	0,9	21,0	2,6	20,6	0,4
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com ratatouille e saladinha de batata	1301,8	311,0	3,5	0,6	54,8	6,2	13,0	0,2
	Salada	Alface, milho e tomate	176,0	42,2	0,6	0,0	6,9	1,5	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Perú assado com esparguete ¹	993,7	237,5	2,2	0,5	21,7	1,1	31,8	0,3
	Vegetariana	Esparguete ¹ com rebentos de soja ⁶	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Paloco ⁴ gratinado com molho bechamel ^{1,7} e batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariana	Arroz malandrinho com feijão branco	1539,6	368,0	3,6	0,6	71,9	1,1	9,7	0,1
	Salada	Alface, pepino e beterraba	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.