MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 1 — **4 a 8 de Janeiro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor[12]	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	Barras de pescada[1,2,4,14] no forno com arroz	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	0,2
	Vegetariana	Crepes de legumes[1,6,11] com arroz	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Alface, tomate e milho	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	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	Macedónia de legumes[12]	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Cubos de peito de frango estufados com esparguete[1]	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariana	Esparguete[1] de cogumelos[12]	929,3	222,1	8,2	1,2	29,8	2,0	6,5	0,1
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana com feijão vermelho[12]	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel[1,4,7]	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com batata	1523,1	364,0	7,6	1,1	53,8	4,0	18,7	0,3
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete[12]	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Feijoada de carnes[6] com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	Feijoada vegetariana[12] com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Abrótea[4] no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz	1331,7	318,3	7,9	1,1	33,9	2,0	27,5	0,4
	Vegetariana	Seitan[1,6] estufado com arroz	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	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.							

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.
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 2 — **11 a 15 de Janeiro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura[12]	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Massa[1] de cavala[4]	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Vegetariana	Massa[1] de legumes à Bolonhesa	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes[9, 12]	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariana	Favas guisadas com arroz branco	1951,9	466,5	15,2	2,2	61,5	5,6	19,6	0,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	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)
Quarta-Feira	Sopa	Horta[12]	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Cardinal[4] no forno com molho de cenoura e batata cozida	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3
	Vegetariana	Jardineira de soja[6]	1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Couve-lombarda[12]	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Strogonoff de frango[1, 7, 12] com esparguete[1]	1400,4	334,7	4,0	1,0	38,2	3,2	35,4	0,4
	Vegetariana	Esparguete[1] guisado com grão-de-bico e feijão-verde	1823,7	435,9	11,1	1,6	64,2	6,6	18,3	0,1
	Salada	Pepino, couve-roxa 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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos[12]	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Arroz de pescada[4]	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com ratatouille	2190,4	523,3	15,1	2,3	73,5	5,8	20,3	0,2
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	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 contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 3 — **18 a 22 de Janeiro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês[12]	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Almôndegas[1, 6, 12] estufadas com esparguete[1]	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariana	Esparguete[1] estufado com cenoura, cogumelos[12] e ervilhas	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	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	Legumes[12]	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados[1,4] com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes	1153,0	275,6	7,5	1,1	45,6	5,2	5,5	0,2
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	Caldo-verde[6]	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Rancho à Regional[1, 6]	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariana	Rancho vegetariano[1]	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa[12]	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Abrótea[4] estufada com batata	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariana	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	1641,8	392,4	10,3	1,3	56,8	5,5	16,9	0,3
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 abóbora com feijão-verde[12]	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Arroz de aves (frango e perú) no forno	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6	0,4
	Vegetariana	Estufado de soja[6] com legumes chineses e arroz	2732,3	652,9	33,3	9,3	58,7	10,6	27,2	0,2
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	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 contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 4 **25 a 29 de Janeiro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas[1,12]	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	Arroz com lulas à sevilhana[1,14]	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariana	Arroz de cogumelos[12] e cenoura	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,2
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde[12]	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massa[1] de carnes à lavrador	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,2	7,3	43,2	0,5
	Vegetariana	Massa[1] à lavrador vegetariana	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	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)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador[1,12]	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Paloco[4] gratinado e molho bechamel[1,7]com batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariana	Jardineira de soja[6]	1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3
	Salada	Beringela, tomate e curgete	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0
	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)
Quinta-Feira	Sopa	~~Alho~~-francês[12]	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Frango estufado com esparguete[1]	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5
	Vegetariana	Esparguete[1] guisado com ervilha, cenoura e cogumelos[12]	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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)
Sexta-Feira	Sopa	Curgete[12]	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Ovos[3] mexidos com cogumelos[12] e arroz branco	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariana	Chilli vegetariano com arroz branco	2312,0	552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4
	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	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.							

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.
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. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 5 **1 a 5 de Fevereiro**

			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	Carne à bolonhesa[1,6,12] com massa fusilli[1]	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariana	Massa fusilli[1] à bolonhesa com lentilhas	1749,4	418,1	9,0	1,4	60,3	4,7	22,6	0,3
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas[1,12]	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Tintureira[4] estufada com arroz	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariana	Arroz de favas com cogumelos[12] e cenoura	1304,2	311,7	8,0	1,2	48,8	4,9	10,0	0,2
	Salada	Curgete, beringela e pimento	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina[12] com frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,6	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	Feijoada à Portuguesa[6]	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	Feijoada vegetariana com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4
	Salada	Couve-roxa, cenoura e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	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	Saloia[12]	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Filetes de pescada[4] com salada de batata	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7
	Vegetariana	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1819,3	434,8	10,7	1,5	63,4	11,3	20,0	0,4
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 alho-francês com cenoura e curgete[12]	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Frango estufado com arroz de cenoura	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Vegetariana	Crepes de legumes[1,6,11] com arroz de cenoura	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Beterraba, alface e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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.							

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.
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 6 **8 a 12 de Fevereiro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes[9, 12]	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Arroz de cavala[4]	1651,1	394,6	16,9	2,5	32,7	1,3	27,1	1,7
	Vegetariana	Arroz de cogumelos[12] com legumes salteados	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,2
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Frango assado com massa[1]	1749,4	418,1	10,4	1,9	39,7	0,4	40,1	0,8
	Vegetariana	Massa à Lavrador[1] vegetariana	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda[12]	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Filete de bacalhau gratinado[1,4] com alecrim e arroz	1296,1	309,7	7,9	1,2	32,3	0,6	26,1	0,4
	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	Couve, brócolos e cenoura	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	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	Creme de couve-flor e cenoura[12]	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Hambúrguer de carnes misto[1,6,12] no forno com esparguete salteado[1]	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3
	Vegetariana	Seitan[1,6] guisado com massa esparguete[1]	1286,3	306,7	9,3	1,5	34,2	3,5	20,3	0,3
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3
	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	Macedónia de legumes[12]	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Saladinha de salmão[4] (batata e jardineira de legumes)	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9
	Vegetariana	Feijão estufado com arroz de tomate	1933,0	462,0	8,4	1,0	77,3	3,4	18,5	0,1
	Salada	Tomate, pimento e curgete	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	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.							

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.
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 7 — **15 a 19 de Fevereiro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato	Carnaval								
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa									
	Prato	Carnaval								
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato	Carnaval								
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
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	Nuggets[1,3,9,10] com massa esparguete[1]	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariana	Salsichas de soja[1,3,6] com massa esparguete[1]	1757,2	422,8	23,6	2,7	30,6	2,4	21,6	2,5
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo[12]	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Pescada à Gomes de Sá[3,4]	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1
	Vegetariana	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos[12]) à Espiritual[1] com batata	913,9	218,4	7,7	1,2	29,9	7,6	6,8	0,4
	Salada	Couve, curgete e brócolos	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	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.							

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.
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 8 **22 a 26 de Fevereiro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Ovos[3] mexidos com cogumelos[12] e massa[1] salteada	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariana	Cogumelos[12] gratinados[1] com massa[1] salteada	943,5	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,1
	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)	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.							
		(*) ou tesourinhos[1,4] no forno com arroz branco, no caso de uma unidade transportada								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde[12]	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Feijoada à Transmontana[6] com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	Feijoada de legumes[12] com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4
	Salada	Couve lombarda, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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)
Quarta-Feira	Sopa	Saloia[12]	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Abrótea[4] estufada com batata (aos cubos)	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariana	Salada russa com lentilhas	1438,2	343,7	1,0	0,2	59,3	8,8	23,2	0,3
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	Sopa da Horta[12]	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Almôndegas de aves[1,6,12] com molho de tomate e massa espiral[1]	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3
	Vegetariana	Estufado de grão-de-bico com massa espiral[1]	1740,5	416,0	10,9	1,5	61,2	4,4	16,7	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	208,4	49,8	0,4	0,0	6,2	5,6	5,8	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde[12]	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Filete de pescada[4] com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariana	Mistura chinesa[12] em molho de tomate com arroz branco	1519,6	363,0	14,8	6,8	47,8	6,6	7,5	0,2
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4
	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 contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 9 — **1 a 5 de Março**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas[1,12]	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Hambúrguer misto[1,6,12] com arroz	1766,6	422,2	15,5	4,3	41,3	1,9	28,2	0,3
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa[1,6] com arroz	1950,0	466,1	18,6	2,1	63,3	7,1	8,4	1,3
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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.							

			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	Solha assada[4] com salada de batata	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7
	Vegetariana	Rancho vegetariano[1]	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220,9	52,8	0,4	0,1	8,5	7,3	4,2	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	Pá de porco estufada com arroz	1975,3	472,1	17,0	4,4	46,9	0,0	31,3	0,4
	Vegetariana	Soja[6] estufada com arroz	1938,4	473,9	18,9	2,6	51,4	5,0	23,4	0,1
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	246,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	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 ervilhas[12]	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Massada[1] de pescada[4] com tomate	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Vegetariana	Cogumelos[12] estufados com tomate e massa[1]	943,5	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,1
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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)
Sexta-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	Arroz de frango	1798,8	429,9	10,6	1,9	39,8	0,6	42,5	0,4
	Vegetariana	Arroz com ervilhas e rebentos de soja[6]		456,0	19,0	2,6	45,6	5,0	24,7	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0
	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.							

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.
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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 10 **8 a 12 de Março**

			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	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 lentilhas e legumes	1959,2	468,2	8,2	1,3	75,5	7,1	21,4	0,2
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	Bife de frango grelhado/estufado com massa macarronete[1]	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariana	Macarronada[1] de soja[6]	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	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	Tintureira[4] estufada com arroz	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7
	Vegetariana	Favas guisadas com cenoura e arroz de feijão	2052,7	490,6	15,3	2,2	66,5	10,5	20,4	0,4
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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-verde[12]	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Almondegas estufadas[1,6,12] com esparguete[1]	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariana	Esparguete[1] de cogumelos[12] gratinado[1] com tomate	948,8	226,8	8,3	1,3	30,6	2,8	6,7	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	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)
Sexta-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	Bacalhau fresco à Gomes de Sá[3, 4]	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4	0,8
	Vegetariana	Feijão estufado com ratatouille e batata	1808,2	431,9	8,7	1,4	63,6	9,1	22,3	0,3
	Salada	Couve, curgete e cenoura	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.							

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.
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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 11 — **15 a 19 de Março**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada[12]	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	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]	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 legumes chineses[12]	2255,4	538,9	15,1	6,8	75,2	6,6	22,4	0,2
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	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	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]	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5
	Vegetariana	Cogumelos[12] estufados com massa espiral[1] e cenoura	994,1	237,6	8,2	1,2	33,3	5,3	7,0	0,3
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês[12]	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Feijoada de carnes[6] com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	Feijoada vegetariana[12] com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4
	Salada	Cenoura, curgete e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-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 ovo cozido[3]	1149,7	274,7	6,4	1,4	23,0	1,4	30,6	0,6
	Vegetariana	Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos)	1803,3	431,1	8,8	1,3	64,0	4,7	22,4	0,2
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.							

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.
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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 12 **22 a 26 de Março**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana[12]	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Massa[1] de cavala[4]	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Vegetariana	Massa[1] de cogumelos[12] com ervilhas e cenoura	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Chilli de carnes[1,6,12] com arroz branco	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Vegetariana	Chilli vegetariano com arroz	2312,0	552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	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.							

			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	Paloco gratinado com molho bechamel[1,4,7]com batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariana	Lentilhas e cenoura gratinadas[1] com batata corada	1843,4	440,6	14,5	2,1	57,0	6,9	19,1	0,4
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.							

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

Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana	Férias								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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.
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.