MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 3 a 7 de maio de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado municipal	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	146	35	1,9	0,3	3,4	0,6	0,7	0,3
Prato	Ovos mexidos com cogumelos arroz branco[3,5,6]	907	216	8,6	2,0	24,6	0,4	9,1	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	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]	257	62	2,0	0,3	8,2	0,6	2,4	0,2
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4,6]	465	110	3,2	0,4	14,6	1,1	5,1	0,2
Salada	Legume incorporado (macedónia de legumes)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	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 couve-flor[1,3,5,6,7,8,12]	220	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
Prato	Perna de frango estufada esparguete[1,3]	838	198	4,6	0,8	22,1	0,9	16,8	0,5
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

Sexta		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]	217	52	1,9	0,3	7,3	0,4	1,1	0,3
Prato	Pescada assada arroz de tomate[4]	825	196	4,6	0,7	26,8	0,2	11,5	0,4
Salada	Ervilhas e milho	360	85	2,1	0,0	7,6	0,7	7,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 10 a 14 de maio de 2021

Segunda - Itália		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	175	42	1,8	0,3	5,3	0,5	0,8	0,3
Prato	Esparguete à carbonara[1,3,6]	914	217	4,5	1,4	33,0	1,5	10,3	1,1
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça - Espanha		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	157	38	1,9	0,3	4,5	0,2	0,6	0,2
Prato	Paella de peixe[1,2,3,4,6,14]	713	169	3,2	0,5	25,1	0,9	9,4	0,5
Salada	Legume incorporado (ervilha e pimento)	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 - Alemanha		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	167	40	1,7	0,3	4,6	0,7	1,1	0,3
Prato	Frango à alemã (frango estufado servido com puré de maçã)[1,3]	604	143	2,9	0,6	18,5	6,1	9,9	0,3
Salada	Couve roxa e milho	245	58	1,4	0,0	5,5	2,0	4,7	1,5
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Quinta - Inglaterra		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e nabos[1,3,5,6,7,8,12]	211	50	2,2	0,3	5,9	0,6	1,3	0,3
Prato	Fish and chips[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1019	245	15,6	1,9	19,9	1,5	4,7	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta - França		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	144	35	1,8	0,3	3,5	0,8	0,7	0,2
Prato	Cassoulet (feijoada francesa)[1,6,7,9,10]	789	188	6,3	1,7	17,9	0,9	12,6	0,4
Salada	Couve branca estufada	992	241	24,7	3,6	2,9	2,0	1,0	1,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 17 a 21 de maio de 2021

Segunda		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]	217	52	1,8	0,3	7,5	0,5	1,0	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno arroz branco[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	1035	247	9,8	1,3	30,7	0,8	8,1	0,8
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	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 espinafres e nabos[1,3,5,6,7,8,12]	224	53	2,0	0,3	7,7	0,4	0,9	0,3
Prato	Cubinhos de carne de porco estufada massa espiral[1,3]	1055	251	10,1	2,9	25,4	1,1	14,0	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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]	276	66	2,0	0,3	9,5	0,5	1,7	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	900	213	4,7	0,8	28,4	0,2	13,9	0,4
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	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 couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	217	52	1,9	0,3	7,4	0,4	1,0	0,3
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4]	482	114	3,2	0,4	15,0	1,1	5,7	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta		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]	224	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, lombarda) arroz de cenoura[1,3]	968	230	5,3	1,3	32,7	1,1	11,4	0,3
Salada	Legumes incorporado	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

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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

MUNICIPIO DE BARCELOS

RESTAURANTE

Semana de 24 a 28 de maio de 2021

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]	224	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas massa espiral[1,3,6,12]	978	233	9,0	3,7	26,0	1,6	11,4	1,0
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	589	141	10,9	1,3	5,6	1,7	4,5	1,0
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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos[1,3,5,6,7,8,12]	224	53	2,0	0,3	7,7	0,4	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com salada de batata e macedónia de legumes[4]	391	92	1,6	0,2	12,4	0,8	6,5	0,3
Salada	Legumes incorporado	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

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]	276	66	2,0	0,3	9,5	0,5	1,7	0,3
Prato	Peru estufado com tomate arroz branco	825	196	8,2	2,2	15,8	0,1	14,7	0,3
Salada	Brócolos salteados	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Sobremesa	Gelatina [1,3,6,7,8,12]	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	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 legumes[1,3,5,6,7,8,12]	222	53	1,8	0,3	7,6	0,4	1,1	0,3
Prato	Pá de porco assada esparguete[1,3]	1009	240	10,6	3,1	21,1	1,0	14,7	0,4
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	0,9	0,9	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja[1,3]	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Arroz de peixe delícias-do-mar ervilhas e milho cozidos[1,2,3,4,6]	672	159	3,0	0,4	21,6	0,6	10,9	0,5
Salada	Legume incorporado	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

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, [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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal