MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 6 **10 a 14 de Maio**

			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	Massa[1] à italiana[1,3,6,7]	1123,8	268,6	16,6	4,1	14,6	2,6	15,0	1,3
	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)/ iogurte de aromas[7]	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	**Pão de mistura[1]**	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde[12]	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Fish and chips[1,4]	1751,0	418,5	20,7	3,4	30,5	1,6	26,7	0,5
	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) / 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	Saloia[12]	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Frango à Fricassé[1,3]	1917,4	458,4	17,6	3,7	32,6	1,0	41,5	0,5
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta[12]	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Paella de peixe[4,14]	1755,6	419,6	10,4	1,6	39,9	5,3	40,8	0,9
	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.							
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	Cachorro[3, 6, 10] no pão com batata frita	2017,5	482,2	28,0	3,5	42,9	2,4	13,9	1,9
	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	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)	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.





