

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICÍPIO

Declaração nutricional 100g

1 a 5 de Abril de 2024

VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
kj	Kcal	g	g	g	g

Segunda-feira

Sopa

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Terça-Feira

Sopa

Alho francês

202

48

0.8

0.1

1.8

0.1

Prato

Bolonhesa de bovino com massa cotovelinhos e salada de cenoura raspada

644

154

1.9

0.2

0.6

0.3

Vegetariano

Bolonhesa de soja com massa cotovelinhos e cenoura raspada

1120

268

8.7

1.3

3.2

0.2

Sobremesa

Fruta da época

389

93

0

0

22

0.0

Quarta-feira

Sopa

Creme de lentilhas

202

48

0.8

0.1

1.8

0.1

Prato

Peixe à brás (pescada) com salada de couve roxa e cenoura raspada

644

154

1.9

0.2

0.6

0.3

Vegetariano

Alho francês e cogumelos salteados com batata palha e salada de couve roxa e cenoura raspada

1120

268

8.7

1.3

3.2

0.2

Sobremesa

Fruta da época

389

93

0

0

22

0.0

Quinta-feira

Sopa

Feijão verde e grão

202

48

0.8

0.1

1.8

0.1

Prato

Frango assado com massa esparguete e salada de alface

644

154

1.9

0.2

0.6

0.3

Vegetariano

Hamburger vegetariano no forno ao alho com massa esparguete e salada de alface

1120

268

8.7

1.3

3.2

0.2

Sobremesa

Fruta da época

389

93

0

0

22

0.0

Sexta-feira

Sopa

Abóbora

437

104

2

0.2

2.3

0.1

Prato

Filete de alabote frito com arroz de feijão vermelho e salada de alface

656

157

9.5

3.9

0.6

0.4

Vegetariano

Hamburguer vegetariano (espinafres) com arroz de feijão vermelho e salada de alface

694

166

3

0.8

2.8

1.3

Sobremesa

Fruta da época

238

57

0

0

13

0.0

