

# EMENTA SEMANAL



BARCELOS  
MUNICÍPIO



FOOD with  
PURPOSE

11 a 15 de Novembro de 2024

Declaração nutricional 100g

VE  
kj

VE  
Kcal

Lip g

AG. Sat  
g

Açúc  
g

Sal  
g

Segunda-feira

Sopa	Creme de Cenoura	291	70	2	0,2	1,7	0,1
Prato	Atum estufado com massa de laços, alface e tomate	656	157	9,5	3,9	0,6	0,4
Vegetariano	tofu estufado com massa de laços e salada de alface e tomate	497	119	2	0	2	0,1
Sobremesa	Fruta da época/castanha assada	238	57	0	0	13	0,0

Terça-Feira

Sopa	Abóbora	403	96	1	0,2	2,3	0,1
Prato	Rojões com batata aos cubos, salada de cenoura e pepino	647	155	7	1,0	3,6	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com batata aos cubos, salada de cenoura e pepino	352	84	1	0,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Quarta-feira

Sopa	Feijão branco e couve-lombarda	501	120	1	0,2	1,7	0,1
Prato	Filete panado no forno com limão e salsa, arroz de ervilhas acompanhado com courgette e feijão verde salteado	616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
Vegetariano	Hamburguer de espinafres no forno, arroz de ervilhas acompanhado com courgette e feijão verde salteado	410	98	1	0	2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Quinta-feira

Sopa	Alface	189	45	1	0,2	2,0	0,1
Prato	Peru estufado com ervilhas, cenoura, feijão verde e macarrão	548	131	1,7	0,3	0,9	0,3
Vegetariano	Grão estufado com ervilhas, cenoura, feijão verde e macarrão	739	177	3	0,0	3,0	0,3
Sobremesa	Gelatina	360	86	2	0	0	0,0

Sexta-feira

Sopa	Couve-flor	215	51	1	0,1	2,1	0,1
Prato	Feijoada à transmontana (porco, frango, repolho, cenoura), arroz branco	647	155	2,2	0,3	1,9	0,1
Vegetariano	Feijoada à transmontana vegetariana (soja, repolho, cenoura), arroz branco	337	81	7,1	1,0	2,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.