

# EMENTA SEMANAL



BARCELOS  
MUNICIPIO



FOOD *With*  
PURPOSE

16 a 20 de Dezembro de 2024

Declaração nutricional 100g

|               |                    | VE<br>kj  | VE<br>Kcal | Lip<br>g | AG. Sat<br>g | Açúç<br>g | Sal<br>g |     |     |
|---------------|--------------------|---|------------|----------|--------------|-----------|----------|-----|-----|
| Segunda-feira | <b>Sopa</b>        | Feijão Branco e repolho   |            | 199      | 47           | 3         | 0.5      | 3.0 | 0.4 |
|               | <b>Prato</b>       | Bacalhau à gomes de sá (bacalhau, ovo, batata) com cenoura raspada              |            | 598      | 143          | 2.8       | 0.6      | 1.4 | 0.4 |
|               | <b>Vegetariano</b> | Alho francês à gomes de sá (Alho francês, lombarda, batata) com cenoura raspada |            | 673      | 161          | 4         | 0.7      | 1.8 | 0.2 |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Gelatina  |            | 389      | 93           | 0         | 0        | 22  | 0.0 |
| Terça-Feira   | <b>Sopa</b>        | Lentilhas   |            | 403      | 96           | 1         | 0.2      | 2.3 | 0.1 |
|               | <b>Prato</b>       | Panados de frango, esparguete, alface e milho                                   |            | 748      | 179          | 6         | 0.0      | 1.1 | 0.3 |
|               | <b>Vegetariano</b> | Hamburguer de espinafres, esparguete com alface e milho                         |            | 139      | 33           | 0.3       | 0.1      | 2.7 | 0.3 |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época  |            | 238      | 57           | 0         | 0        | 13  | 0.0 |
| Quarta-feira  | <b>Sopa</b>        | Lombarda  |            | 189      | 45           | 1         | 0.2      | 2.0 | 0.1 |
|               | <b>Prato</b>       | Chili de carne de vaca e cenoura raspada  |            | 778      | 186          | 2         | 0.3      | 1.0 | 0.2 |
|               | <b>Vegetariano</b> | Chili de soja e salada de cenoura raspada                                       |            | 462      | 110          | 1         | 0.1      | 1.6 | 0.2 |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época  |            | 238      | 57           | 0         | 0        | 13  | 0.0 |
| Quinta-feira  | <b>Sopa</b>        | Abobora   |            | 501      | 120          | 1         | 0.2      | 1.7 | 0.1 |
|               | <b>Prato</b>       | Filete de pescada com molho de cenoura, arroz branco e ervilhas                 |            | 657      | 157          | 3.5       | 0.9      | 0.8 | 0.6 |
|               | <b>Vegetariano</b> | Seitan assado, arroz branco e ervilhas  |            | 453      | 108          | 3         | 0        | 2   | 0.1 |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época  |            | 238      | 57           | 0         | 0        | 13  | 0.0 |
| Sexta-feira   | <b>Sopa</b>        | Cenoura   |            | 210      | 50           | 1         | 0.2      | 1.7 | 0.1 |
|               | <b>Prato</b>       | Carne de porco estufada com macarrão, feijão verde e cenoura                    |            | 662      | 158          | 1.9       | 0.2      | 0.9 | 0.2 |
|               | <b>Vegetariano</b> | Soja estufada com macarrão, feijão verde e cenoura                              |            | 1120     | 268          | 8.7       | 1.3      | 3.2 | 0.2 |
|               | <b>Sobremesa</b>   | 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; | Alergénicos, 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.