

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICÍPIO

Declaração nutricional 100g

27 a 31 de Janeiro 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão branco e nabo		164	39	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Argolas de pota, arroz de tomate e salada de cenoura raspada		382	91	3	0.5	1.2	0.1
	Vegetariano	Rissois vegetarianos, arroz de tomate e salada de cenoura raspada		366	88	2	0.7	1.2	0.6
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Lombarda		291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Rancho de carnes (porco, frango, grão, macarrão, repolho e cenoura)		512	122	3	1	1	0.3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarrão, grão, repolho e cenoura)		444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme alface		399	95	1	0.2	1.8	0.2
	Prato	Filete de pescada no forno com molho de cenoura, arroz e salada de couve roxa e milho		697	167	3.5	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de cenoura, arroz e salada de couve roxa e milho		410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Gelatina		360	86	2	0	0	0.0
Quinta-feira	Sopa	creme cenoura		246	59	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Jardineira de Perú (batata aos cubos, Perú, ervilhas, cenoura e feijão verde)		795	190	10	2	2	0.1
	Vegetariano	Jardineira de tofu (tofu, batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)		733	175	3.2	0.4	2.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Lentilhas							
	Prato	Perna de frango estufada com massa cotovelinhos e salada de alface e tomate							
	Vegetariano	Salsicha vegetariana estufada com massa cotovelinhos e salada de alface e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época							



Alérgicos, informem-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídos as customizações criadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 4150-016 Lisboa

Allergies: Please get advice from our staff. Customisations of the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product. This establishment has a Complaint Book ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 4150-016 Lisboa

FOOD
PURPOSE