

EMENTA SEMANAL



BARCELOS
MUNICÍPIO



10 a 14 de Março de 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de Cenoura	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Hamburguer no forno, massa esparguete salteada com salada de alface e tomate	656	157	9.5	3.9	0.6	0.4
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres no forno, massa esparguete salteada com salada de alface e tomate	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de Cenoura	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Atum estufado com massa de laços, alface e tomate	616	147	3.3	0.6	1.6	0.2
	Vegetariano	tofú estufado com massa de laços e salada de alface e tomate	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor	189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Feijoada à transmontana (porco, frango, feijão vermelho, repolho, cenoura), arroz branco	548	131	1.7	0.3	0.9	0.3
	Vegetariano	Feijoada à transmontana vegetariana (soja, feijão vermelho, repolho, cenoura), arroz branco	739	177	3	0.0	3.0	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	360	86	2	0	0	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão branco e couve-lombarda	215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Filete panado no forno com limão e salsa, arroz de ervilhas acompanhado com courgette e feijão verde salteado	647	155	2.2	0.3	1.9	0.1
	Vegetariano	Cogumelos gratinados no forno com limão e salsa, arroz de ervilhas acompanhado com courgette e feijão verde salteado	337	81	7.1	1.0	2.9	0.5
	Sobremesa	iogurte	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.