EMENTA SEMANAL

BARCELOS
MUNICÍPIO

23 a 27 de Setembro 2024

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas e couve coração	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Espirais com ovo, cogumelos e salada de alface	710	170	6	1	1.3	0.5
	Vegetariano	Espirais com cogumelos e salada de alface	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça- Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Arroz à Valenciana no forno (frango, porco, potas) ervilhas, cenoura e tomate	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Vegetariano	Salsichas vegetarianas, arroz branco e salada de ervilhas, cenoura e tomate	953	228	3.0	0.4	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão-frade	515	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato	Frango assado, esparguete e salada de alface	766	183	3.2	0.6	1.3	0.3
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado, esparguete e salada de alface	1037	248	7	1.3	2.2	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico	485	116	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Filete com molho de cenoura, arroz branco e salada de couve roxa e milho	756	181	6.9	0.9	0.7	0.3
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de cenoura, arroz branco e salada de couve roxa e milho	337	81	7.1	1.0	2.9	0.5
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura, feijão-verde e massa macarronete	833	199	4.8	1.1	1.2	0.2
	Vegetariano	Tofu estufado com ervilhas, cenoura, feijão-verde e massa macarronete	453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0