



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 10 a 14 de outubro de 2022 ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura, nabo, cebola e curgete ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	4,2	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	208	49	1,2	0,0	4,6	1,9	3,8	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (esparguete com carne de vaca picada em molho de tomate) com orégãos ^{1,3}	1024	244	10,2	3,2	24,2	1,4	13,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (esparguete com soja em molho de tomate) com orégãos ^{1,6}	1280	302	3,6	0,7	41,9	1,9	24,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, feijão-verde e nabo ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	2,1	1,1	0,1
Prato	Omelete de cebola e salsa no forno (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	829	197	5,4	1,4	28,4	0,9	7,7	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com ervilhas e legumes (alho-francês, pimentos e curgete)	758	180	3,1	0,5	32,5	0,3	4,3	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, couve-flor, cebola e cenoura ^{7,12}	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Salada	Cenoura e couve-flor	124	30	0,1	0,0	3,8	3,3	2,3	1,2
Prato	Salada de grão com batata aos cubos cozida e lascas de cavala regada com azeite e salsa picada ^{4,6,12}	483	114	2,4	0,3	17,7	0,2	4,7	0,2
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura com salsa picada	731	173	1,8	0,2	28,3	1,3	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catariño, cenoura, cebola, couve-lombarda e nabo ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,8	1,5	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Pá de porco assada com arroz de tomilho	1007	240	10,9	3,0	22,3	0,2	12,9	0,4
Vegetariana	Gratinado de cogumelos e feijão-verde com arroz de tomilho ^{1,6}	808	192	5,7	0,8	30,6	0,3	3,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura, couve-flor, curgete e cebola ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e milho	182	43	1,1	0,0	4,3	1,7	3,3	0,0
Prato	Fusilli com estufado de carnes brancas envolto em molho de tomate com crosta de pão no forno ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	700	166	5,6	1,2	14,4	0,8	13,9	0,4
Vegetariana	Fusilli com estufado de lentilhas envolto em molho de tomate, cenoura, couve-lombarda com crosta de pão no forno ^{1,6,10,11}	1077	255	5,8	1,0	39,1	2,3	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	352	83	0,5	0,1	18,6	0,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal