



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022

ALMOÇO

Segunda		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 cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Prato	Arroz de atum com couve-flor, brócolos e curgete polvilhado com salsa picada ⁴	827	197	5,6	0,8	25,8	0,6	10,1	0,9
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho polvilhado com salsa picada ^{1,6}	723	171	3,1	0,6	24,6	1,0	10,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, couve-flor, cenoura e cebola ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Prato	Tintureira estufada com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos ^{1,3,4}	811	192	3,6	0,6	26,4	0,2	12,6	0,3
Vegetariana	Chili de vegetais (feijão catarino, cenoura, couve-flor, curgete e milho) com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos ^{1,6,9,10,12}	645	153	3,1	0,5	24,2	2,2	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas, curgete, couve branca e cenoura ^{7,12}	175	42	1,8	0,3	4,8	0,7	1,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Prato	Perna de frango corada com alecrim e legumes (abóbora e curgete) e batata assada	466	111	3,6	0,6	11,8	0,2	7,3	0,3
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, brócolos e feijão-frade polvilhada com tomilho moído	422	100	0,1	0,0	19,9	0,5	3,7	0,2
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, cebola, penca e abóbora ^{7,12}	153	37	1,7	0,3	4,3	0,9	0,6	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, couve-flor, curgete e milho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Chili de vegetais (feijão catarino, cenoura, couve-flor, curgete e milho) com arroz branco ^{1,9,10,12}	481	115	3,7	0,5	14,9	1,6	5,0	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (repolho, cenoura, ervilhas, milho, pimento, feijão catarino e soja) ⁶	915	217	2,4	0,3	33,4	0,9	14,2	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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