



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia

### Restaurante

### Semana de 11 a 15 de setembro de 2023

### ALMOÇO

Quinta 14		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e brócolos com feijão catarino <sup>7,12</sup>	256	61	1,8	0,3	8,1	0,7	2,6	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete ensalsado <sup>1,3,6,12</sup>	956	228	9,9	3,8	22,9	1,5	11,2	0,9
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, curgete, soja e salsa <sup>1,3,6</sup>	1035	245	3,7	0,5	34,6	1,0	17,1	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta 15		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura, cebola, curgete e espinafres <sup>7,12</sup>	141	34	1,6	0,3	3,3	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão catarino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1049	249	4,8	0,6	41,3	1,5	8,9	0,6
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com arroz de tomilho <sup>9,10,11,12</sup>	715	170	4,5	0,7	25,8	1,3	5,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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