

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 1 a 5 de abril de 2024

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,3	0,9	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate e manjeriço <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	937	222	5,5	0,7	33,5	0,6	9,1	0,8
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete), feijão preto e manjeriço	751	178	2,5	0,4	30,6	0,4	6,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	1,1	0,7	0,3
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa guisada de aves com legumes (cenoura e repolho) <sup>1,3</sup>	718	170	5,6	1,5	14,6	1,1	14,4	0,2
Vegetariana	Massa guisada com grão-de-bico e legumes (cenoura e repolho) <sup>1,3</sup>	1027	244	5,1	0,9	40,2	2,9	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	164	39	1,6	0,3	4,5	1,1	1,0	0,2
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,5
Prato	Peixe assado com orégãos com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	816	194	4,0	0,6	26,9	0,2	12,2	0,4
Vegetariana	Seitan assado com orégãos com arroz de feijão catarino <sup>1,6</sup>	1013	241	4,7	0,9	34,6	0,8	14,0	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	155	37	1,5	0,3	4,3	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Carne de porco estufada com massa <sup>1,3</sup>	1021	243	10,6	3,1	21,7	0,9	14,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com massa <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	763	182	3,3	0,5	29,0	1,8	9,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de penca com feijão branco <sup>7,12</sup>	216	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Prato	Arroz enriquecido com cavala, ovo, cenoura e milho polvilhado com salsa <sup>3,4,6</sup>	963	230	9,9	1,4	24,7	0,6	9,8	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido com soja, couve-lombarda, cenoura e milho polvilhado com salsa <sup>6</sup>	1015	241	3,6	0,5	32,9	0,8	16,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>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