



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 7 a 11 de outubro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	150	36	1,5	0,3	4,1	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba raspada e pepino	93	22	0,2	0,1	3,0	3,0	1,1	0,1
Prato	Filete de cavala lascado (em conserva) com feijão-frade cozido, molho verde (azeite, cebola, salsa) e arroz branco ^{4,6,12}	1004	239	9,6	1,2	24,7	0,5	12,2	0,6
Vegetariana	Grão vegetariano à algarvia (grão, milho, batata e abóbora)	570	135	2,3	0,3	22,1	1,3	5,0	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	260	62	1,9	0,3	8,6	0,6	2,4	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada com esparguete, molho de tomate e orégãos ^{1,3}	930	222	11,1	2,9	17,8	1,2	12,2	0,4
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho e manjeriço com esparguete, molho de tomate ^{1,6}	1040	248	9,8	2,1	28,1	1,7	11,0	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	150	36	1,5	0,3	4,2	0,4	0,9	0,2
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,9
Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura e ervilhas) com ovo mexido ³	720	171	5,3	1,4	21,6	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Paelha vegetariana (pimento, cenoura, favas) com salsa	747	178	4,2	0,6	29,0	1,3	4,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	148	35	1,5	0,3	3,7	0,4	1,1	0,2
Salada	Salada de milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Prato	Peru estufado simples com massa espiral e estufado de cogumelos e curgete ^{1,3}	680	162	6,7	1,8	12,4	0,8	12,7	0,4
Vegetariana	Legumes (cogumelos, cenoura, lentilhas, curgete) gratinados com orégãos e massa espiral ^{1,6,10,11}	840	199	5,1	0,9	29,0	1,6	8,5	0,6
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,2	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba raspada e nabo ripado	94	22	0,1	0,0	3,3	3,3	0,8	0,1
Prato	Filete de alabote assado em cama de alho-francês com arroz de tomilho ⁴	721	171	4,2	0,7	20,9	0,2	11,9	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) com arroz de tomilho	1119	264	3,7	0,5	49,2	0,6	7,9	0,4
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	2,6	1,1	16,6	11,2	4,5	0,1

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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. 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