



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 5 a 7 de março de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva) no forno ^{4,6}	1064	253	8,3	1,0	33,3	0,3	10,9	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas no forno ^{1,6,10,11,12}	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Rancho de frango (macarrão estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e frango) com salsa ^{1,3}	737	174	3,6	0,7	19,9	1,1	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarrão estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e brócolos) com salsa ^{1,6,10}	963	228	4,3	0,8	36,8	2,5	8,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Escamudo assado com alecrim e arroz de couve lombarda ⁴	575	136	2,9	0,4	17,1	0,3	9,7	0,4
Vegetariana	Soja crocante (grossa estufada e corada no forno) com alecrim e arroz de couve lombarda ^{1,6,8,11}	965	229	3,7	0,6	28,5	4,2	17,5	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

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