



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 14 a 18 de outubro 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 nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa alegre com ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada <sup>1,3</sup>	800	190	5,9	1,7	21,9	1,4	10,2	0,5
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada <sup>1,6,10,11</sup>	1311	310	5,6	1,0	49,6	2,1	14,3	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,0	0,5	1,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Pescada assada com arroz de feijão catarino e legumes (cenoura e repolho) <sup>4</sup>	720	171	4,0	0,6	21,6	0,4	11,6	0,5
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão catarino e legumes (cenoura e repolho) <sup>1,6</sup>	902	214	4,9	0,9	29,4	1,0	12,2	0,8
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
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	Dia Mundial da Alimentação	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	212	51	1,8	0,3	6,4	0,5	1,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Empadão de arroz com atum (em conserva) e orégãos <sup>4,7</sup>	1156	276	11,5	2,7	29,5	0,3	13,1	1,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento) no forno com orégãos <sup>6</sup>	985	233	2,7	0,4	34,6	1,0	16,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Frango assado com alecrim e esparguete <sup>1,3</sup>	843	200	5,2	0,9	21,9	1,0	15,8	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos, alecrim e esparguete <sup>1,6,10,11</sup>	851	201	3,6	0,7	31,8	1,7	9,5	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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