



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 16 a 20 de setembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	211	50	1,8	0,3	6,6	0,6	1,5	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Tirinhas de porco estufadas com cotovelinhos ^{1,3}	1065	254	11,3	3,2	21,7	0,7	15,5	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora e beringela com cotovelinhos ^{1,6}	1233	292	6,2	1,1	45,8	2,8	11,3	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Prato	Cavala lascada (em conserva) com batata cozida, salsa e curgete aos cubos ^{4,6}	448	106	2,6	0,3	14,6	0,9	5,6	0,2
Vegetariana	Empadão de soja (puré) com espinafres, cogumelos e curgete aos cubos ⁶	604	143	2,6	0,3	16,4	0,9	12,5	0,2
Sobremesa	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	157	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	93	22	0,2	0,1	3,0	3,0	1,1	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral colorida ^{1,3}	790	187	4,7	0,9	20,6	0,9	15,2	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com repolho, abóbora e massa espiral com molho de tomate e alecrim ^{1,6,10,11}	949	225	5,5	0,9	33,9	1,7	9,4	0,5
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,4	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Filete de pescada no forno com alecrim envolto em cebolada e tomate com arroz de feijão branco ⁴	743	177	5,5	0,8	20,3	0,5	10,7	0,4
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa, abóbora e cenoura com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho)	1042	247	3,0	0,5	42,4	0,4	10,5	0,4
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Ovos mexidos (sem adição de gordura) com esparguete polvilhada com orégãos ^{1,3}	873	208	6,7	1,9	24,5	1,2	11,1	0,6
Vegetariana	Cogumelos estufados com cenoura, milho e repolho com esparguete polvilhada com orégãos ^{1,6}	828	196	5,0	1,0	30,7	2,0	6,6	0,8
Sobremesa	Laranja	201	47	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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