



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 23 a 27 de setembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de alecrim ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	978	232	6,7	0,9	31,7	0,4	10,6	1,0
Vegetariana	Arroz branco com feijão preto e cogumelos, curgete e alecrim	1017	240	4,8	0,6	39,9	0,2	8,7	0,5
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
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	202	48	1,8	0,3	5,6	0,6	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba e milho	203	48	1,2	0,0	5,0	2,4	3,5	0,1
Prato	Peru estufado com massa farfalle, cenoura cozida e orégãos ¹	751	178	7,2	2,0	14,1	1,2	14,2	0,3
Vegetariana	Tofu crocante aos cubos com massa espiral com orégãos e cenoura cozida ^{1,6}	985	234	6,8	1,7	30,5	1,9	11,8	0,5
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola e nabo raspado	88	21	0,3	0,0	3,0	2,6	0,6	0,0
Prato	Omelete de cogumelos e salsa (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	725	173	5,4	1,5	21,6	0,7	8,1	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com tomate e alecrim com arroz de cenoura	799	190	4,5	0,7	31,1	1,2	4,8	0,4
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Prato	Jardineira de porco e frango (ervilhas, cenoura) com batata e louro	462	110	3,4	0,9	11,4	1,0	7,8	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura) com batata e louro	330	78	1,4	0,2	12,9	1,3	2,6	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Salmão no forno com arroz de feijão catarino ⁴	1204	288	16,3	3,0	22,8	0,2	12,1	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com couve e cenoura ⁶	1035	245	2,8	0,4	36,0	0,8	17,6	0,2
Sobremesa	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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