



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 30 de setembro a 4 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	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	153	37	1,6	0,3	4,1	0,5	1,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) <sup>1,6,12</sup>	785	187	6,1	1,6	20,1	0,8	12,6	0,3
Vegetariana	Tofu corado com orégãos e cogumelos com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) <sup>1,6</sup>	714	171	8,0	1,4	16,4	0,6	7,0	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	248	59	1,7	0,2	8,0	0,4	2,5	0,2
Salada	Salada de beterraba e nabo raspado	90	21	0,3	0,0	3,1	3,0	0,6	1,4
Prato	Gratinado de esparguete com atum (em conserva) e tomate com tomilho <sup>1,3,4</sup>	1167	278	10,9	1,6	30,7	1,2	13,6	1,0
Vegetariana	Gratinado de esparguete com lentilhas e cenoura com tomilho e molho de tomate <sup>1,6,10,11</sup>	1277	303	7,9	1,3	44,8	2,1	12,5	0,5
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	151	36	1,6	0,3	4,2	0,5	0,8	0,3
Salada	Cenoura e curgete estufadas	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Prato	Rojõezinhos estufados com batata ensalsada	576	137	6,1	1,6	12,4	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com brócolos e batata ensalsada	612	145	3,6	0,5	21,9	1,4	4,8	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	150	36	1,5	0,3	4,2	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Escamudo assado com alecrim e arroz de grão e tomate <sup>4</sup>	644	153	3,2	0,4	19,4	0,4	10,6	0,5
Vegetariana	Soja crocante no forno com alecrim e arroz de grão e tomate <sup>6</sup>	1175	279	4,3	0,6	36,7	0,7	20,0	0,3
Sobremesa	Maçã cozida / fruta da época	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	148	35	1,5	0,3	3,7	0,4	1,1	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Ovos mexidos com tomate e salsa (sem adição de gordura) com macarrão e couve-lombarda cozida <sup>1,3</sup>	683	163	5,0	1,4	18,7	1,3	8,7	0,6
Vegetariana	Feijão catarino estufado com couve-lombarda, cenoura, tomate e salsa com macarrão <sup>1,6</sup>	995	236	4,4	0,7	38,3	1,8	10,4	0,5
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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>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