

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 14 a 18 de abril de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral e orégãos ^{1,3,6,12}	949	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com abóbora e massa espiral com orégãos ^{1,6,9,10,11}	1440	342	8,5	1,5	51,9	2,9	12,3	1,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarinco e nabo (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	6,3	0,8	1,4	0,3
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Peixe estufado com arroz de salsa ⁴	640	152	3,1	0,4	19,7	0,2	10,5	0,5
Vegetariana	Soja salteada com arroz de salsa ^{1,6,8,11}	1407	334	7,5	1,1	39,7	5,2	23,2	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Carne de porco assada com alecrim e esparguete estufado em tomate ^{1,3}	926	221	10,3	2,8	18,8	1,1	12,7	0,4
Vegetariana	Lentilhas no forno com beringela, repolho e brócolos em molho de tomate com esparguete ^{1,6,8,9,10,11,12}	642	153	4,1	0,7	22,5	2,2	6,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Arroz enriquecido com cavala (conserva) estufada, grão-de-bico, ervilhas e milho ^{4,6}	1122	268	11,1	1,3	28,3	0,8	12,1	0,5
Vegetariana	Arroz enriquecido com feijão catarinco estufados, ervilhas, milho e alecrim	1267	301	3,6	0,4	55,0	0,2	11,6	0,5
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	233	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sexta									
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	Feriado	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

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, ⁹Aipo, 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