



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 16 a 20 de janeiro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas (couve-lombarda, cenoura, brócolos, couve-flor e favas) ^{7,12}	165	40	1,6	0,3	4,2	1,0	1,3	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Arroz de atum no forno polvilhado com pão ralado e azeite ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1041	247	7,2	1,1	33,8	0,4	11,2	1,0
Vegetariana	Tofu assado com cenoura, curgete e tomate no forno e arroz branco ^{1,6}	928	222	10,6	1,9	23,3	0,8	7,3	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, cebola, feijão-verde, repolho e curgete) ^{7,12}	150	36	1,6	0,3	3,9	1,0	0,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Rojões de porco estufados com batata corada no forno	559	133	5,5	1,4	13,7	0,1	6,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes e feijão catariño (batata, cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho guisados)	552	131	1,6	0,2	22,3	1,1	6,3	0,2
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cenoura, cebola, nabo, espinafres e curgete) ^{7,12}	146	35	1,6	0,3	3,7	1,0	0,8	0,3
Salada	Legume incorporado (curgete, cenoura e tomate)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Macarrão com gratinado de lentilhas e legumes (curgete, cogumelos, cenoura, abóbora, tomate e cebola) polvilhado com orégãos e queijo ralado ^{1,6,7,10,11}	870	207	7,7	3,0	22,8	1,4	10,9	0,7
Vegetariana	Legumes assados (cenoura, tomate, couve-de-bruxelas e curgete) com favas e macarrão polvilhado com azeite ^{1,6}	586	139	4,1	0,7	19,3	2,3	5,3	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, couve portuguesa, abóbora e repolho ^{7,12}	147	35	1,5	0,3	4,2	1,0	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e milho	515	124	10,1	1,3	4,5	2,4	2,6	1,0
Prato	Pescada estufada com ervas de Provence e arroz de feijão ⁴	775	184	4,4	0,6	23,2	0,2	12,6	0,4
Vegetariana	Ratatouille no forno (brócolos, curgete, pimento e tomate) com ervas de Provence e feijão-frade, acompanha com arroz	853	203	4,5	0,7	33,2	0,7	6,0	0,4
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
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas, cenoura, couve-lombarda e couve flor ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,4	0,9	1,1	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Perna de frango assada com esparguete polvilhada com salsa picada ^{1,3}	819	194	5,5	1,0	19,5	0,8	16,3	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete estufados) com grão-de-bico e salsa picada ^{1,6,10,11}	1237	292	3,6	0,6	48,4	2,4	14,5	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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