



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, curgete, feijão-verde e nabo <sup>7,12</sup>	148	36	1,6	0,3	4,2	0,8	0,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral e polvilhado com orégãos <sup>1,3,6,12</sup>	931	222	8,5	3,6	24,5	1,5	11,1	0,9
Vegetariana	Feijão branco estufado com cogumelos, cenoura e couve-lombarda, acompanha com massa espiral polvilhada com orégãos <sup>1,6</sup>	898	213	3,2	0,7	33,2	1,6	9,6	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, cebola, couve-flor e abóbora <sup>7,12</sup>	153	36	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,1
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, lascas de bacalhau cozido, grão-de-bico e salsa picada) <sup>4</sup>	462	109	1,8	0,3	15,3	1,0	7,1	1,0
Vegetariana	Salada quente de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura e salsa picada	736	174	1,8	0,2	28,5	1,3	8,1	0,1
Sobremesa	Aletria / fruta da época <sup>1,3,7</sup>	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas (cenoura, cebola, curgete, couve-lombarda e nabo) <sup>7,12</sup>	198	47	1,8	0,3	5,9	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Peru assado com tomilho e arroz branco	839	200	8,1	2,1	17,1	0,1	14,3	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja (soja estufada em molho de soja) com arroz branco com arroz branco <sup>1,6</sup>	1204	286	6,7	0,9	34,8	0,3	18,6	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve branca, nabo, cebola e curgete	203	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, cebola e salsa (sem adição de gordura) acompanha com esparguete <sup>1,3</sup>	621	240	7,3	1,8	15,8	1,0	9,0	0,6
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, brócolos e couve-flor envolto em molho de tomate e manjerição com esparguete <sup>1,6,12</sup>	616	146	4,2	0,7	20,2	2,3	5,9	0,5
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-galega (cenoura, cebola, brócolos, repolho e couve-galega) <sup>1,7,12</sup>	155	37	1,9	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Prato	Filete de cavala ao vapor com cebolada, acompanha com arroz e feijão-verde <sup>4,6</sup>	807	192	7,4	0,9	23,1	1,0	7,7	0,5
Vegetariana	Tofu guisado com feijão catarino, abóbora e milho, acompanha com arroz de tomilho <sup>1,6</sup>	922	220	6,4	1,1	29,4	0,4	10,4	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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