



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 2 a 6 de janeiro de 2023 ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (abóbora, cebola, alho francês, cenoura e brócolos) ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	4,0	0,7	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca picada e cogumelos no forno com tomilho ⁷	861	205	8,6	3,1	20,4	0,2	11,1	0,4
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) no forno ^{1,6}	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes (cenoura, repolho, brócolos e curgete) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,0	0,9	1,0	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, curgete e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa cotovelinhos com cavala (conserva) e legumes estufados (cenoura, curgete e couve-lombarda) polvilhado com salsa ^{1,3,4,6}	837	199	6,7	0,9	24,5	1,3	9,5	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes estufados (beringela, curgete, cenoura, couve-lombarda, tomate, pimento) e grão no forno polvilhado com salsa ^{1,6}	641	152	3,7	0,7	22,6	2,8	5,7	0,3
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração (cenoura, cebola, feijão, couve-flor, couve coração e nabo) ^{7,12}	197	47	1,6	0,3	5,5	1,1	1,6	0,1
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Prato	Perna de peru assada com arroz de couve branca polvilhado com orégãos	801	191	7,7	2,0	16,8	0,5	13,2	0,3
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e espinafres no forno polvilhado com orégãos ^{1,6}	637	151	2,8	0,5	21,2	1,0	9,2	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (abóbora, curgete, cebola, alho francês e cenoura) ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	4,1	0,5	0,7	0,1
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Esparguete no forno com cogumelos, soja, feijão catarino, cenoura e curgete, polvilhada com tomilho e queijo ^{1,6,7}	932	222	6,0	2,3	24,6	1,3	16,5	0,5
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas estufadas com couve-lombarda, milho, cogumelos, cenoura e ervilhas, polvilhada com tomilho ^{1,6,8,10,11}	762	182	4,9	0,7	24,1	1,5	11,2	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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. 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