



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 9 a 13 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 legumes (cenoura, feijão verde, curgete e nabo) ^{7,12}	145	35	1,5	0,2	4,0	0,9	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Tirinhas de porco estufadas com arroz branco	884	210	6,3	1,4	23,2	0,2	14,8	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura, milho, repolho e arroz branco	1130	267	5,4	0,7	44,5	0,7	9,5	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora, repolho, alho-francês e brócolos ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,4	0,7	0,9	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, feijão-verde e curgete)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Legumes à Brás (batata, ovo, cenoura, cebola, curgete, feijão-verde, couve-flor azeitona e salsa picada) ^{1,3,5,6,7,9,10}	794	191	12,9	4,4	11,2	1,0	6,5	0,5
Vegetariana	Salada de lentilhas, batata e legumes cozidos (couve-flor, cenoura, feijão-verde e curgete) com salsa picada	463	110	1,7	0,2	17,8	0,5	4,5	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, cenoura, alho-francês, cebola e espinafres ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,2	0,7	1,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com molho de tomate e manjericão e arroz de feijão ⁴	777	185	5,3	0,8	22,4	0,3	11,5	0,5
Vegetariana	Estufado de cogumelos, tofu e feijão catarino com ervas de Provence e legumes (repolho e couve-lombarda) e acompanha com arroz ^{1,6}	681	163	5,9	1,0	17,2	0,5	9,2	0,7
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa, nabo, cebola, abóbora e curgete ^{7,12}	195	47	1,7	0,2	6,1	1,0	1,5	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Prato	Frango assado com alecrim com batata assada	470	111	2,9	0,5	12,3	0,0	8,6	0,2
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com batata assada polvilhada com alecrim ^{1,6}	481	114	2,8	0,4	15,2	0,9	6,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor (cenoura, cebola, couve-flor, feijão-verde e abóbora) ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,0	1,1	1,0	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	2,1	1,1	0,1
Prato	Massada de salmão e tintureira com milho e ervilhas, polvilhada com tomilho ^{1,3,4}	939	224	9,3	1,7	23,3	1,3	10,2	0,3
Vegetariana	Macarronada vegetariana (brócolos, ervilhas, tomate, milho grão-de-bico e macarronete) ^{1,3,6}	645	153	3,1	0,5	24,3	2,9	5,7	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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