



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 19 a 23 de setembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora, cenoura, cebola, feijão verde e nabo ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,3	0,4	0,6	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e coentros ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	937	223	5,5	0,7	34,4	1,8	7,8	0,6
Vegetariana	Soja estufada com couve branca, couve-flor e feijão verde com alecrim e arroz ⁶	1109	263	4,0	0,6	34,4	0,8	19,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres, cebola e cenoura ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Prato	Perna de frango corada com alecrim e massa espiral ^{1,3}	781	185	4,3	0,8	20,6	1,0	15,6	0,4
Vegetariana	Favas salteadas com legumes, salsa e massa espiral ^{1,6}	548	130	2,2	0,5	19,3	2,3	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, couve branca e curgete ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,1
Salada	Legume incorporado (brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feijoadade legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda)	740	176	3,0	0,5	26,3	0,9	7,5	0,2
Vegetariana	Feijoadade legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda)	740	176	3,0	0,5	26,3	0,9	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, repolho, cenoura, curgete e cebola ^{7,12}	196	47	1,8	0,3	5,5	0,8	1,5	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Prato	Escamudo assado no forno com tomate, salsa e batata corada ⁴	415	98	2,4	0,3	12,5	0,1	6,0	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes, coentros e batata aos cubos	446	106	1,9	0,3	17,2	0,8	3,7	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e nabo ^{7,12}	145	35	1,7	0,3	3,8	0,7	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Carne de porco estufados com legumes incorporados (cenoura e repolho) e massa espiral ^{1,3}	882	211	10,7	3,2	13,5	0,8	14,5	0,4
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e massa espiral ^{1,6}	922	219	6,5	1,2	32,8	2,3	6,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 26 a 30 de setembro de 2022 ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos, cenoura, cebola e alho francês ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,8	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Cubinhos de frango estufados com legumes e massa cotovelinhos ^{1,3}	688	163	3,4	0,6	18,8	0,8	13,3	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e cogumelos ^{1,6}	551	130	2,6	0,6	20,4	2,0	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, repolho, curgete e ervilhas ^{7,12}	158	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Abrótea assada com molho de cenoura e arroz de salsa ⁴	713	170	4,7	0,7	20,8	0,5	10,5	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de soja polvilhado com salsa picada ^{1,6}	1136	268	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês, cenoura, cebola e abóbora ^{7,12}	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carne de porco estufada com legumes (cenoura, ervilhas e repolho) com esparguete polvilhada com tomilho ^{1,3}	822	196	9,7	2,9	12,9	0,9	13,6	0,3
Vegetariana	Esparguete com lentilhas e legumes (curgete, cenoura e couve-lombarda) polvilhada com tomilho ^{1,6,10,11}	985	233	5,3	0,9	35,4	1,8	10,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco, couve coração, cenoura, cebola e nabo ^{7,12}	194	46	1,7	0,3	5,5	1,1	1,4	0,3
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e legumes, orégãos e arroz ³	566	136	7,4	1,7	9,0	0,5	7,3	1,7
Vegetariana	Soja estufada com molho de tomate e orégãos acompanha arroz branco ⁶	1153	274	6,9	1,0	26,7	0,6	22,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura, nabo e cebola ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Filete de cavala (conserva) lascada com salada de feijão-frade, cebola e batata cozida aos cubos polvilhada com salsa picada ^{4,6}	557	132	3,9	0,5	16,9	0,1	6,4	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade, cebola, batata cozida aos cubos e legumes (repolho, cenoura e couve-lombarda) polvilhada com salsa picada	434	103	2,3	0,3	16,4	0,9	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 3 a 7 de outubro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, couve-lombarda, alho-francês e nabo ^{7,12}	144	34	1,5	0,2	3,8	1,0	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de legumes com coentros ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	884	210	5,7	0,8	29,8	0,8	9,1	0,8
Vegetariana	Arroz com seitan polvilhado com coentros, cenoura e milho ^{1,6}	776	184	3,3	0,6	26,3	1,2	11,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete, cenoura, repolho e espinafres ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,7	0,7	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Prato	Jardineira de porco (porco, ervilhas, cenoura, batata) com salsa	513	122	4,7	1,4	12,0	0,9	7,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, feijão, repolho, curgete, brócolos, batata e milho) com salsa	491	117	1,5	0,2	19,9	1,2	5,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho, couve portuguesa, cenoura, cebola e curgete ^{7,12}	199	48	1,7	0,3	6,0	0,8	1,6	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Prato	Perna de peru assada com raspas de laranja e arroz de tomilho	831	198	8,0	2,1	17,4	0,3	13,7	0,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e tofu no forno com orégãos e arroz ^{1,5,6,8,9,10,11}	687	164	5,8	1,3	21,0	0,9	6,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor, cenoura e cebola ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, repolho e brócolos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	975	231	4,4	0,8	37,3	3,0	9,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	975	231	4,4	0,8	37,3	3,0	9,0	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 10 a 14 de outubro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura, nabo, cebola e curgete ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	4,2	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	208	49	1,2	0,0	4,6	1,9	3,8	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (esparguete com carne de vaca picada em molho de tomate) com orégãos ^{1,3}	1024	244	10,2	3,2	24,2	1,4	13,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (esparguete com soja em molho de tomate) com orégãos ^{1,6}	1280	302	3,6	0,7	41,9	1,9	24,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, feijão-verde e nabo ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	2,1	1,1	0,1
Prato	Omelete de cebola e salsa no forno (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	829	197	5,4	1,4	28,4	0,9	7,7	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com ervilhas e legumes (alho-francês, pimentos e curgete)	758	180	3,1	0,5	32,5	0,3	4,3	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês, couve-flor, cebola e cenoura ^{7,12}	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Salada	Cenoura e couve-flor	124	30	0,1	0,0	3,8	3,3	2,3	1,2
Prato	Salada de grão com batata aos cubos cozida e lascas de cavala regada com azeite e salsa picada ^{4,6,12}	483	114	2,4	0,3	17,7	0,2	4,7	0,2
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura com salsa picada	731	173	1,8	0,2	28,3	1,3	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, cenoura, cebola, couve-lombarda e nabo ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,8	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	Pá de porco assada com arroz de tomilho	1007	240	10,9	3,0	22,3	0,2	12,9	0,4
Vegetariana	Gratinado de cogumelos e feijão-verde com arroz de tomilho ^{1,6}	808	192	5,7	0,8	30,6	0,3	3,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura, couve-flor, curgete e cebola ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e milho	182	43	1,1	0,0	4,3	1,7	3,3	0,0
Prato	Fusilli com estufado de carnes brancas envolto em molho de tomate com crosta de pão no forno ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	700	166	5,6	1,2	14,4	0,8	13,9	0,4
Vegetariana	Fusilli com estufado de lentilhas envolto em molho de tomate, cenoura, couve-lombarda com crosta de pão no forno ^{1,6,10,11}	1077	255	5,8	1,0	39,1	2,3	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	352	83	0,5	0,1	18,6	0,0	0,3	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, 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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 17 a 21 de outubro de 2022 ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura, cebola e curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,6	0,7	0,8	0,1
Salada	Salada de tomate e cebola	96	22	0,3	0,0	3,3	3,1	0,8	0,0
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	877	209	7,3	1,0	27,0	0,9	8,1	0,6
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (couve-lombarda, cenoura e brócolos) com arroz branco	561	133	2,9	0,4	20,0	1,5	5,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, alho-francês, repolho e couve lombarda ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	2,1	1,1	0,1
Prato	Rojões estufados com batata polvilhada com alecrim	534	127	4,8	1,4	12,9	0,1	7,4	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (soja, cenoura, tomate, curgete, ervilhas e batata) polvilhada com alecrim ⁶	556	132	1,1	0,2	18,1	0,5	10,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, repolho, cenoura e cebola ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	4,3	0,8	0,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Prato	Gratinado de massa com cogumelos, grão, cenoura e milho com queijo ralado e orégãos ^{1,6,7}	1038	247	9,7	4,5	25,4	1,8	13,5	0,6
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura, brócolos e grão-de-bico assado polvilhada com orégãos ^{1,6}	936	222	4,2	0,8	34,5	2,4	9,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor, favas, cenoura, cebola e alho francês ^{7,12}	160	38	1,5	0,2	4,1	0,9	1,3	0,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Prato	Pescada estufada com ervas de Provence e arroz de pimentos ⁴	656	156	3,8	0,6	19,2	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Ratatouille no forno com ervas de Provence com soja e arroz branco ⁶	1021	242	3,8	0,6	31,1	0,3	17,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura, cebola e nabo ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,3
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 lentilhas polvilhada com salsa picada ^{1,3,6,10,11}	1150	272	4,2	0,6	45,5	2,0	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 24 a 28 de outubro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura, alho francês, couve-lombarda, cebola ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,1	0,7	1,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Prato	Strogonoff de porco com massa fusilli polvilhada com salsa ^{1,3,6,7}	954	227	10,5	3,4	20,1	0,9	12,6	0,5
Vegetariana	Strogonoff de seitan com massa fusilli polvilhada com salsa ^{1,3,6}	717	170	3,3	0,7	22,5	1,5	11,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve-lombarda, cenoura, cebola e nabo ^{7,12}	148	35	1,7	0,3	3,8	1,0	0,7	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Abrótea assada com molho de cenoura e arroz de feijão branco ⁴	719	171	4,5	0,7	21,2	0,6	10,6	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas ^{1,6,10,11}	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, repolho, cenoura, cebola e alho francês ^{7,12}	195	46	1,7	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Legumes salteados (cenoura, repolho e curgete)	464	112	10,1	1,5	3,3	2,0	1,2	0,7
Prato	Perna de peru guisada com batatinha polvilhada com orégãos	488	116	3,9	1,0	11,9	0,1	7,8	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e espinafres com batatinha polvilhada com orégãos ^{1,6}	412	98	2,8	0,5	13,2	0,2	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, cebola e nabo ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	4,0	0,7	0,6	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa picada e arroz de tomate com favas ³	780	258	7,8	1,9	23,3	0,5	8,7	0,5
Vegetariana	Arroz de favas e tomate polvilhado com salsa picada	893	211	2,9	0,4	41,2	1,3	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho, nabo, cenoura e cebola ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	449	109	9,8	1,4	2,5	2,1	1,4	0,0
Prato	Massa salteada com cavala lascada e brócolos polvilhada com tomilho ^{1,3,4,6}	969	230	8,8	1,2	25,1	1,2	10,9	0,5
Vegetariana	Macarronada de legumes (brócolos, cenoura e tomate) com grão no forno polvilhada com coentros ^{1,6}	1022	242	4,7	0,9	39,0	3,0	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, feijão verde e nabo ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Prato	Arroz de atum com couve-flor, brócolos e curgete polvilhado com salsa picada ⁴	827	197	5,6	0,8	25,8	0,6	10,1	0,9
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho polvilhado com salsa picada ^{1,6}	723	171	3,1	0,6	24,6	1,0	10,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve-flor, cenoura e cebola ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Prato	Tintureira estufada com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos ^{1,3,4}	811	192	3,6	0,6	26,4	0,2	12,6	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com legumes e massa cotovelinhos polvilhada com orégãos ^{1,3}	625	148	2,6	0,4	22,5	1,3	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas, curgete, couve branca e cenoura ^{7,12}	175	42	1,8	0,3	4,8	0,7	1,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Prato	Perna de frango corada com alecrim e legumes (abóbora e curgete) e batata assada	466	111	3,6	0,6	11,8	0,2	7,3	0,3
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, brócolos e soja polvilhada com tomilho moído ⁶	498	117	0,1	0,0	20,0	0,2	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, penca e abóbora ^{7,12}	153	37	1,7	0,3	4,3	0,9	0,6	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, couve-flor, curgete e milho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Chili de vegetais (feijão catarino, cenoura, couve-flor, curgete e milho) com arroz branco ^{1,9,10,12}	481	115	3,7	0,5	14,9	1,6	5,0	0,3
Vegetariana	Chili de vegetais (feijão catarino, cenoura, couve-flor, curgete e milho) com arroz branco ^{1,9,10,12}	481	115	3,7	0,5	14,9	1,6	5,0	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9

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, 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