

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 24 a 28 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	141	34	1,6	0,3	3,3	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de tomate e salsa ^{1,6,12}	912	217	6,4	0,5	27,8	0,3	11,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas, abóbora e curgete no forno com arroz de tomate e salsa ^{1,6,8,10,11}	1138	271	7,6	1,2	42,6	0,9	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	142	34	1,5	0,2	3,6	0,5	0,9	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	456	110	9,3	1,3	2,4	1,8	3,2	0,4
Prato	Omelete de cebola e salsa (sem adição de gordura) com macarrão e oregãos ^{1,3}	788	187	5,5	1,7	22,0	1,3	10,4	0,5
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com macarrão e orégãos ^{1,6}	1103	262	4,3	0,9	39,9	1,8	11,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Prato	Frango assado com arroz de feijão catarino	877	208	4,5	0,8	26,5	0,1	15,0	0,4
Vegetariana	Cogumelos, grão-de-bico, curgete e repolho no forno com arroz de feijão catarino	1046	249	5,9	0,8	39,0	0,6	8,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês com feijão branco ^{7,12}	232	55	1,5	0,3	6,9	0,3	2,2	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa de cavala (cavala em conserva estufada em tomate com esparguete e manjeriço) ^{1,3,4,6}	944	224	8,3	1,0	26,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja (soja estufada em tomate com massa esparguete e manjeriço) ^{1,6}	1268	299	3,8	0,7	42,1	2,0	23,4	0,1
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

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