



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 21 a 25 de outubro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	202	48	1,8	0,3	5,6	0,6	1,6	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	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	928	221	9,3	1,2	25,0	0,9	8,5	0,7
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e curgete com arroz de milho <sup>1,6</sup>	920	220	9,6	1,7	24,3	0,2	8,1	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa à lavrador (porco e frango com macarrão, feijão catarino cenoura e repolho) com orégãos <sup>1,3</sup>	823	196	6,3	1,7	19,7	0,9	14,0	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) com orégãos <sup>1,6</sup>	1206	287	6,4	1,1	45,5	2,0	11,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,4	0,6	0,9	0,2
Salada	Brócolos	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Prato	Cavala lascada (em conserva) com saladinha batata, cenoura e feijão-verde <sup>4,6</sup>	504	120	4,4	0,5	14,4	1,0	5,1	0,2
Vegetariana	Saladinha de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde	579	138	2,9	0,4	21,8	1,4	4,5	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	159	38	1,6	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Peru assado com arroz de tomilho	776	185	8,1	2,3	12,3	0,1	15,4	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cogumelos, cenoura, curgete, ervilhas e milho com tomilho no forno <sup>1,6,10,11</sup>	792	188	4,0	0,5	29,0	0,7	7,6	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	157	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	93	22	0,2	0,1	3,0	3,0	1,1	0,1
Prato	Omelete de queijo e salsa (sem adição de gordura) com massa espiral <sup>1,3,7</sup>	911	217	8,1	3,1	22,6	1,2	12,1	0,6
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e massa espiral com salsa <sup>1,3</sup>	1286	303	5,9	0,9	49,6	1,4	12,3	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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