



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa alegre com ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada ^{1,3}	790	188	6,3	1,7	20,9	1,4	9,8	0,6
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada ^{1,6,8,10,11}	1257	299	6,2	1,1	47,8	2,6	13,7	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Pescada assada com arroz de feijão catarino e legumes (cenoura e repolho) ⁴	674	160	3,8	0,5	19,7	0,5	11,3	0,5
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão catarino e legumes (cenoura e repolho) ^{1,6}	863	205	5,0	0,9	24,1	0,4	15,4	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta – Dia Mundial da Alimentação									
Sopa	Creme de cenoura (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Chili de feijão preto com frango e arroz branco	849	201	5,2	0,8	23,5	0,3	14,7	0,4
Vegetariana	Chili de feijão preto com cogumelos e arroz branco	942	222	6,4	0,8	31,2	0,5	9,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	5,8	0,6	1,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Empadão de arroz com atum (em conserva) e orégãos ⁴	987	235	8,9	1,3	24,3	0,3	14,0	1,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento) no forno com orégãos ^{1,6,8,11}	947	225	3,1	0,5	30,3	4,2	15,9	0,2
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
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Frango assado com alecrim e esparguete ^{1,3}	777	184	4,2	0,8	19,7	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos, alecrim e esparguete ^{1,6,8,10,11}	765	182	3,2	0,6	29,1	2,0	9,6	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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. 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