



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 7 a 11 de novembro 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, cebola, repolho e alho francês ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,3	0,2	0,8	0,1
Salada	Couve-flor, brócolos e curgete	129	31	0,5	0,1	2,3	1,7	3,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral polvilhada com tomilho ^{1,3,6,12}	938	223	8,6	3,6	24,7	1,5	11,2	1,0
Vegetariana	Soja estufada com brócolos, cenoura baby e couve-flor e massa espiral ^{1,6}	1081	256	3,0	0,6	33,0	1,9	21,3	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura, couve-flor e nabos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com alecrim e batata assada ⁴	436	103	2,6	0,4	12,4	0,1	7,0	0,2
Vegetariana	Legumes salteados (repolho e curgete) com lentilhas e manjeriço e batata aos cubos ^{1,6,8,10,11}	563	134	1,8	0,3	23,4	0,5	5,8	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, cenoura, nabo, cebola e repolho ^{7,12}	198	47	1,8	0,3	5,6	1,0	1,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e curgete (sem adição de gordura) com arroz de salsa ³	730	174	5,5	1,5	21,6	0,3	8,2	0,5
Vegetariana	Tofu gratinado com pimentos e cebola, acompanha com arroz de salsa ^{1,6}	835	199	7,1	1,4	24,8	0,5	7,7	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, alho francês, cebola e couve lombarda ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,5	0,7	0,9	0,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Prato	Massa cotovelinhos gratinada com salmão lascado, queijo e manjeriço ^{1,3,4,7}	1169	279	15,6	3,6	21,0	0,8	13,3	0,3
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela polvilhada com orégãos ^{1,6}	966	229	4,1	0,7	33,9	1,4	11,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca, curgete, abóbora e feijão verde ^{7,12}	146	35	1,5	0,3	4,2	1,1	0,8	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	444	107	9,8	1,4	2,5	2,4	1,2	0,0
Prato	Rojões estufados com feijão e arroz de castanhas ⁸	987	236	11,0	3,1	19,2	0,5	14,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com feijão e legumes (alho-francês, ervilhas e pimentos)	768	183	2,7	0,4	31,4	0,4	6,9	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 14 a 18 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 brócolos, cenoura, cebola e couve branca ^{7,12}	150	36	1,6	0,3	3,9	1,1	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Prato	Bolonhesa de filete de cavala (estufado de filete de cavala em conserva com tomate e orégãos, acompanha com esparguete) ^{1,3,4,6}	944	224	8,3	1,0	26,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, tofu, curgete e ervilhas ^{1,6}	698	166	4,8	1,1	20,9	1,4	8,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco, cenoura, cebola, couve portuguesa e nabichas ^{7,12}	203	48	1,6	0,3	5,8	1,1	1,7	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Prato	Frango assado com alecrim e arroz de milho ¹²	707	168	4,9	0,8	14,7	0,2	14,9	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e mangericão ^{1,6}	1136	268	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura, curgete e penca ^{7,12}	151	36	1,5	0,2	4,0	1,3	0,9	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa gratinada com soja, cenoura, repolho, curgete, pimento e queijo ralado ^{1,3,6,7}	1063	252	4,7	1,3	31,6	2,0	19,5	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (beringela e repolho) e macarronte polvilhado com orégãos ^{1,6,10,11}	1072	253	3,0	0,7	44,6	2,6	11,1	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora, couve-lombarda, alho-francês e cenoura ^{7,12}	145	35	1,5	0,2	3,9	0,8	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	2,7	1,7	0,0
Prato	Pescada assada com molho de cenoura, manjericão e arroz branco ⁴	726	173	5,2	0,8	20,0	0,5	11,0	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafraão com ervilhas, repolho, pimento e milho) polvilhado com salsa	795	189	2,9	0,3	32,3	1,1	7,3	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
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, couve-lombarda e espinafres ^{7,12}	154	37	1,6	0,3	3,9	0,7	1,2	0,2
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Prato	Jardineira de porco (porco, cenoura, ervilhas e batata)	515	123	4,7	1,4	12,1	1,0	7,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, feijão catarino e batata)	493	117	1,5	0,2	20,0	1,2	5,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 21 a 25 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 couve-flor, cebola, cenoura e curgete ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,4	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	553	134	11,6	1,5	3,4	0,3	3,4	0,0
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura	873	207	5,5	1,2	26,9	0,6	12,2	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com grão e legumes (abóbora, nabo, couve-de-bruxelas) com arroz de cenoura	775	184	3,6	0,5	30,6	1,8	5,4	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho, abóbora, nabo, cebola e couve portuguesa ^{7,12}	195	47	1,7	0,2	6,1	1,0	1,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Prato	Filetes de solha no forno com alecrim e batata assada ⁴	434	103	2,6	0,4	12,0	0,1	7,4	0,2
Vegetariana	Gratinado de soja e batata com espinafres, cenoura e orégãos ^{1,6,7}	530	129	1,8	0,4	17,6	1,3	9,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura, alho francês, abóbora e couve lombarda ^{7,12}	145	35	1,5	0,2	4,0	0,9	0,8	0,1
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Frango estufado com cenoura, feijão e repolho, acompanha com massa cotovelinhos ^{1,3}	733	174	3,2	0,6	21,4	1,1	14,4	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos guisada com feijão preto, curgete, brócolos, repolho e tomilho ^{1,6}	758	179	3,0	0,6	28,9	2,2	8,2	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura, couve branca e alho francês ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,7	0,8	0,9	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada, milho e tomate	401	96	7,5	1,0	4,2	2,7	2,1	0,7
Prato	Arroz de cogumelos, cenoura e milho enriquecido com ovo raspado ³	865	206	8,6	1,8	23,8	0,6	7,4	0,5
Vegetariana	Salteado de tofu com brócolos e curgete com arroz de salsa ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	677	162	6,3	1,4	19,2	1,0	6,1	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos, nabo, repolho e abóbora ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,5	0,8	0,9	0,3
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,4	1,3	0,0
Prato	Massa tricolor com salmão lascado, brócolos, cenoura e curgete, gratinada com molho de tomate e ervas de provença ^{1,3,4}	975	233	12,7	2,4	18,3	0,8	10,8	0,3
Vegetariana	Massa no forno com lentilhas, milho, cenoura, curgete e ervilhas, gratinada com molho de tomate e ervas de provença ^{1,6,8,10,11}	885	210	1,1	0,3	38,5	2,2	11,6	0,2
Sobremesa	Banana	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

ALMOÇO

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas, couve-lombarda, cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,5	0,2	4,4	0,9	1,2	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	449	109	9,8	1,4	2,5	2,1	1,4	0,0
Prato	Empadão de arroz com atum envolto em tomate e salsa picada ⁴	1041	248	8,0	1,2	31,6	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, pimentos, soja e curgete) e orégãos ⁶	898	213	2,2	0,3	28,7	0,4	16,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-galega, cebola, cenoura e couve branca ^{1,7,12}	150	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Prato	Peru fatiado estufado com manjeriço, acompanha com massa cotovelinhos ^{1,3}	890	211	7,6	2,1	19,4	0,1	15,8	0,3
Vegetariana	Misto de lentilhas estufadas com espinafres, tomate, manjeriço e massa cotovelinhos ^{1,6,8,10,11}	1108	263	4,0	0,9	45,6	2,4	11,9	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, couve-lombarda e couve-flor ^{7,12}	195	47	1,5	0,2	5,7	1,1	1,7	0,2
Salada	Salada de cebola, cenoura raspada e milho	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim e batata assada ⁴	434	103	2,6	0,4	12,6	0,1	6,7	0,2
Vegetariana	Salada quente de grão com batata cozida aos cubos, curgete, couve-flor, abóbora e salsa picada	503	120	3,4	0,5	17,8	0,4	3,4	0,3
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora, curgete e couve-flor ^{7,12}	149	36	1,5	0,3	4,2	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Prato	Bolonhesa de soja com cogumelos e brócolos, acompanha com arroz ^{1,6,8,10,11}	777	185	3,8	0,6	29,7	1,3	8,2	0,4
Vegetariana	Strogonoff de seitan com legumes (cogumelos, repolho, cenoura e couve-lombarda) e arroz branco ^{1,6}	604	144	4,0	0,6	18,1	1,4	7,8	0,5
Sobremesa	Maçã starking	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, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo, cenoura, espinafres e couve coração ^{7,12}	152	36	1,5	0,2	3,8	0,9	1,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e esparguete polvilhada com alecrim ^{1,3}	844	201	8,7	2,5	17,6	0,7	12,4	0,5
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete, tomate e cebola) com soja e esparguete polvilhada com orégãos ^{1,6}	1023	242	2,9	0,6	30,9	2,1	20,2	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, cebola e couve lombarda ^{7,12}	154	37	1,5	0,2	4,3	0,8	1,1	0,1
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	401	96	7,5	1,0	4,2	2,7	2,1	0,7
Prato	Legumes à Brás (batata, cenoura, cebola, ovo, curgete, azeitona e brócolos) polvilhado com salsa picada ^{1,3,5,6,7,9,10}	871	209	14,4	5,0	12,1	0,7	6,9	0,5
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e grão com legumes (batata, curgete, cenoura e couve-de-bruxelas) ^{1,6,8,10,11}	553	132	2,1	0,3	21,1	1,9	6,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, alho-francês, repolho e nabo ^{7,12}	145	35	1,5	0,3	4,2	0,9	0,7	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Prato	Filete de alabote estufado com arroz de feijão ⁴	748	177	4,0	0,6	22,9	0,3	12,1	0,4
Vegetariana	Curgete recheada com legumes (repolho, cenoura, milho, pimento e cogumelos) e feijão preto, acompanha com arroz de salsa	605	143	3,1	0,4	22,9	1,3	5,2	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco, cenoura, espinafres e cebola ^{7,12}	200	48	1,6	0,3	5,3	0,8	1,9	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,3	3,3	1,2
Prato	Cavala lascada com massa espiral, envolta em molho de tomate e manjeriço ^{1,3,4,6}	1101	262	11,1	1,5	28,3	1,4	11,6	0,6
Vegetariana	Massa à bolonhesa de tofu (tofu estufado em molho de tomate com massa espiral) polvilhada com alecrim ^{1,6}	1101	261	5,9	1,5	39,4	2,2	11,9	0,2
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-lombarda, cenoura, cebola e couve-flor ^{7,12}	151	36	1,6	0,3	3,8	1,0	1,0	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	2,7	1,7	0,0
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomilho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	920	219	7,7	1,0	28,2	0,9	8,4	0,7
Vegetariana	Curgete panada no forno com tomilho e arroz de feijão	751	178	4,0	0,6	31,0	1,3	4,2	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora, espinafres, cenoura e feijão-verde ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,8	1,1	1,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	553	134	11,6	1,5	3,4	0,3	3,4	0,0
Prato	Carne de porco assada com molho de tomate e esparguete polvilhada com salsa ^{1,3}	958	228	10,6	2,9	19,4	1,0	13,2	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja, pimentos, brócolos e couve-flor com massa esparguete ensalsada ^{1,6}	878	208	2,5	0,5	26,2	1,6	17,7	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês, couve portuguesa, cenoura e couve-flor ^{7,12}	152	36	1,6	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Chili de feijão preto com brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda, acompanha com arroz branco	724	171	2,4	0,3	29,8	1,0	6,7	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos, curgete, milho, grão e manjeriço com arroz	844	201	4,5	0,6	31,3	1,1	6,6	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, brócolos, cebola e penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,7	1,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	473	114	9,9	1,4	3,5	3,0	1,6	1,0
Prato	Bacalhau à gomes de Sá (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4}	409	97	2,0	0,4	12,9	1,0	6,2	0,8
Vegetariana	Legumes à gomes de Sá (batata, alho-francês, feijão, abóbora, couve-flor, favas) ⁶	423	101	1,1	0,2	16,4	1,2	4,5	0,1
Sobremesa	Bolo-rei de chocolate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico com nabo, couve branca, cenoura e abóbora ^{7,12}	208	50	1,8	0,3	6,2	1,3	1,5	0,3
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Prato	Peru no forno fatiado com lascas de laranja acompanhado de arroz de sultanas gratinado com queijo ^{7,8}	883	211	9,7	3,6	16,0	2,0	14,8	0,5
Vegetariana	Tofu assado com alecrim e arroz de sultanas gratinado com creme de soja e pão ralado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1049	250	8,5	1,7	33,2	3,0	9,1	0,5
Sobremesa	Banana	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