



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 30 de setembro a 4 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 brócolos (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	153	37	1,6	0,3	4,1	0,5	1,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) <sup>1,6,12</sup>	785	187	6,1	1,6	20,1	0,8	12,6	0,3
Vegetariana	Tofu corado com orégãos e cogumelos com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) <sup>1,6</sup>	714	171	8,0	1,4	16,4	0,6	7,0	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	248	59	1,7	0,2	8,0	0,4	2,5	0,2
Salada	Salada de beterraba e nabo raspado	90	21	0,3	0,0	3,1	3,0	0,6	1,4
Prato	Gratinado de esparguete com atum (em conserva) e tomate com tomilho <sup>1,3,4</sup>	1167	278	10,9	1,6	30,7	1,2	13,6	1,0
Vegetariana	Gratinado de esparguete com lentilhas e cenoura com tomilho e molho de tomate <sup>1,6,10,11</sup>	1277	303	7,9	1,3	44,8	2,1	12,5	0,5
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	151	36	1,6	0,3	4,2	0,5	0,8	0,3
Salada	Cenoura e curgete estufadas	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Prato	Rojõezinhos estufados com batata ensalsada	576	137	6,1	1,6	12,4	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com brócolos e batata ensalsada	612	145	3,6	0,5	21,9	1,4	4,8	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	150	36	1,5	0,3	4,2	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Escamudo assado com alecrim e arroz de grão e tomate <sup>4</sup>	644	153	3,2	0,4	19,4	0,4	10,6	0,5
Vegetariana	Soja crocante no forno com alecrim e arroz de grão e tomate <sup>6</sup>	1175	279	4,3	0,6	36,7	0,7	20,0	0,3
Sobremesa	Maçã cozida / fruta da época	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	148	35	1,5	0,3	3,7	0,4	1,1	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Ovos mexidos com tomate e salsa (sem adição de gordura) com macarrão e couve-lombarda cozida <sup>1,3</sup>	683	163	5,0	1,4	18,7	1,3	8,7	0,6
Vegetariana	Feijão catarino estufado com couve-lombarda, cenoura, tomate e salsa com macarrão <sup>1,6</sup>	995	236	4,4	0,7	38,3	1,8	10,4	0,5
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 7 a 11 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	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	150	36	1,5	0,3	4,1	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba raspada e pepino	93	22	0,2	0,1	3,0	3,0	1,1	0,1
Prato	Filete de cavala lascado (em conserva) com feijão-frade cozido, molho verde (azeite, cebola, salsa) e arroz branco <sup>4,6,12</sup>	1004	239	9,6	1,2	24,7	0,5	12,2	0,6
Vegetariana	Grão vegetariano à algarvia (grão, milho, batata e abóbora)	570	135	2,3	0,3	22,1	1,3	5,0	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	260	62	1,9	0,3	8,6	0,6	2,4	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada com esparguete, molho de tomate e orégãos <sup>1,3</sup>	930	222	11,1	2,9	17,8	1,2	12,2	0,4
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho e manjeriço com esparguete, molho de tomate <sup>1,6</sup>	1040	248	9,8	2,1	28,1	1,7	11,0	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	150	36	1,5	0,3	4,2	0,4	0,9	0,2
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,9
Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura e ervilhas) com ovo mexido <sup>3</sup>	720	171	5,3	1,4	21,6	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Paelha vegetariana (pimento, cenoura, favas) com salsa	747	178	4,2	0,6	29,0	1,3	4,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	148	35	1,5	0,3	3,7	0,4	1,1	0,2
Salada	Salada de milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Prato	Peru estufado simples com massa espiral e estufado de cogumelos e curgete <sup>1,3</sup>	680	162	6,7	1,8	12,4	0,8	12,7	0,4
Vegetariana	Legumes (cogumelos, cenoura, lentilhas, curgete) gratinados com orégãos e massa espiral <sup>1,6,10,11</sup>	840	199	5,1	0,9	29,0	1,6	8,5	0,6
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	153	37	1,6	0,3	4,2	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba raspada e nabo ripado	94	22	0,1	0,0	3,3	3,3	0,8	0,1
Prato	Filete de alabote assado em cama de alho-francês com arroz de tomilho <sup>4</sup>	721	171	4,2	0,7	20,9	0,2	11,9	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) com arroz de tomilho	1119	264	3,7	0,5	49,2	0,6	7,9	0,4
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	466	110	2,6	1,1	16,6	11,2	4,5	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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  
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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,6,8,10,11</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	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) <sup>4</sup>	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) <sup>1,6</sup>	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
<b>Quarta – Dia Mundial da Alimentação</b>									
Sopa	Creme de cenoura (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	947	225	3,1	0,5	30,3	4,2	15,9	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	777	184	4,2	0,8	19,7	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos, alecrim e esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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>Tremço, <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