

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 18 a 22 de março de 2024
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	1,1	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Prato	Omelete de cenoura raspada (sem adição de gordura) com macarronete e salsa picada ^{1,3}	862	205	5,6	1,6	25,8	0,6	10,9	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão-frade e abóbora com macarronete e salsa picada ^{1,6}	1249	296	5,4	1,2	48,1	2,9	12,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho e brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,9	1,0	0,2
Salada	Salada de cebola, pepino e tomate	91	21	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Prato	Frango estufado com arroz de abóbora	778	185	4,7	0,8	20,7	0,2	14,5	0,3
Vegetariana	Gratinado de cogumelos e grão-de-bico com arroz de ervilhas ^{1,6}	910	216	5,3	0,7	33,3	0,8	6,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças com grão-de-bico ^{7,12}	205	49	1,9	0,3	5,9	0,9	1,4	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Massa esparguete com cavala (conserva) envolta em molho de tomate e manjeriço no forno gratinada com queijo com molho de tomate e manjeriço ^{1,3,4,6,7}	1126	269	12,4	4,3	23,4	1,2	15,4	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com soja e legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) estufados com molho de tomate e manjeriço ^{1,6}	1061	251	4,2	0,8	30,9	1,8	19,9	0,4
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	1,1	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa, cebola e tomate	108	25	0,1	0,0	3,6	3,1	1,4	0,0
Prato	Jardineira de carne de porco (porco, batata, cenoura e ervilhas) ^{6,12}	547	130	5,6	1,8	11,8	0,9	7,6	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola)	360	85	1,4	0,2	14,9	1,6	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,5	1,1	1,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
Prato	Filetes de solha no forno envoltos em farinha de milho com arroz de feijão catarino ⁴	736	174	3,4	0,5	21,3	0,2	14,3	0,3
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, cenoura, milho, curgete, pimento e cogumelos no forno com orégãos	749	178	3,3	0,4	31,4	0,6	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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