



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 25 a 27 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 repolho e espinafres ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Massa cotovelinhos de atum estufado com cogumelos, cenoura e salsa ^{1,3,4}	991	236	9,3	1,4	26,3	1,2	11,2	1,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos de lentilhas estufados com cogumelos, cenoura e salsa ^{1,6,8,10,11}	1249	297	6,8	1,3	46,9	2,5	13,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de nabo com feijão branco ^{7,12}	205	49	1,7	0,3	6,0	1,0	1,4	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	2,1	1,1	0,1
Prato	Carne de porco assada com sumos de laranja e rodela de maçã assada com arroz de cenoura	859	205	8,8	2,4	20,2	1,3	10,6	0,3
Vegetariana	Tofu assado com sumos de laranja e rodela de maçã assada com arroz de cenoura ^{1,6}	829	198	7,0	1,4	25,1	1,7	7,2	0,3
Sobremesa	Pão-de-ló / fruta da época ^{1,3,7}	1433	341	12,2	1,9	49,7	14,2	7,1	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete e couve lombarda ^{7,12}	148	35	1,4	0,2	4,3	0,7	1,0	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada de feijão frade e arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	978	233	5,8	0,8	33,3	2,2	9,9	0,7
Vegetariana	Estufado de feijão-frade e repolho com arroz branco	1162	276	8,7	1,4	38,1	2,0	9,4	0,7
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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