

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 4 a 8 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 espinafres com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	242	58	1,7	0,2	7,3	0,6	2,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	950	225	5,5	0,7	34,0	0,6	9,2	0,8
Vegetariana	Seitan no forno com abóbora, cenoura e curgete aos cubos com arroz de tomate ^{1,6}	816	194	5,4	1,0	25,3	1,2	10,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme curgete e alho-francês ^{7,12}	141	34	1,5	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Fêveras de porco estufadas com batata cozida e cenoura aos cubos	467	111	2,9	0,7	12,9	1,0	7,7	0,2
Vegetariana	Caldeirada de feijão branco (batata, cenoura, nabo, pimento, couve branca e feijão branco estufados)	446	106	0,9	0,1	17,7	1,6	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	143	34	1,5	0,2	3,6	0,8	0,9	0,1
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	2,1	2,1	0,7
Prato	Ovos mexidos com salsa (sem adição de gordura) com arroz branco ³	860	205	6,6	1,8	25,8	0,4	9,5	0,5
Vegetariana	Couve-flor, brócolos e grão-de-bico assados com especiarias (cominhos, açafraão e alecrim) e arroz branco	958	228	5,1	0,7	35,7	1,6	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Macarrão de peru, cenoura, repolho e feijão branco gratinado no forno com pão ralado e orégãos ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	759	180	2,6	0,5	22,3	1,2	14,3	0,3
Vegetariana	Macarrão com ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e feijão-frade gratinado com orégãos ^{1,6}	679	161	3,1	0,7	25,6	2,8	6,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	598	144	12,1	1,6	4,3	1,7	3,7	0,0
Prato	Escamudo estufado com tomilho e arroz branco ⁴	670	159	3,3	0,5	20,2	0,1	11,2	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, milho, repolho e tomilho com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1139	271	5,2	0,8	46,4	1,3	10,2	0,5
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

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, 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