



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	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	Omelete de cogumelos e salsa (sem adição de gordura) com arroz de ervilhas ³	745	177	5,6	1,5	22,0	0,4	8,5	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com tomate e salsa com arroz de ervilhas	829	197	4,7	0,7	31,9	0,9	5,3	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de beterraba e milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada com macarronete, cenoura cozida e orégãos ^{1,3,6,10,12}	961	229	9,9	2,8	20,1	1,0	13,9	0,3
Vegetariana	Seitan crocante aos cubos no forno com macarronete com orégãos e cenoura cozida ^{1,6,10,12}	856	203	4,7	1,1	20,5	1,5	19,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola e nabo raspado	88	21	0,3	0,0	3,0	2,6	0,6	0,0
Prato	Salmão gratinado com molho de legumes e arroz de feijão catarino ⁴	999	239	13,8	2,4	18,5	0,5	9,7	0,4
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, cogumelos e curgete estufados com alecrim	1047	250	4,6	0,6	41,4	0,2	10,0	0,4
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta – Dia Comemorativo Natal

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha / sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7,10,12}	185	44	1,2	0,2	5,7	0,3	2,2	0,2
Salada	Legumes estufados (cenoura e repolho em juliana)	596	144	13,7	2,0	3,2	0,8	1,1	0,9
Prato	Peru assado com batata aos cubos no forno ^{5,6}	593	142	6,9	1,4	9,6	0,1	10,2	0,3
Vegetariana	Tofu assado com batata aos cubos no forno ^{1,5,6,8,9,10,11}	565	136	6,6	1,0	13,8	0,1	5,2	0,3
Sobremesa	Doce de Natal / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	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	Massada de bacalhau e tomate com manjeriço ^{1,3,4,6,10}	972	231	6,1	1,0	29,9	0,9	13,0	0,5
Vegetariana	Massada de lentilhas e tomate com manjeriço ^{1,6,8,10,11}	1353	321	4,7	1,0	55,8	2,6	15,3	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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