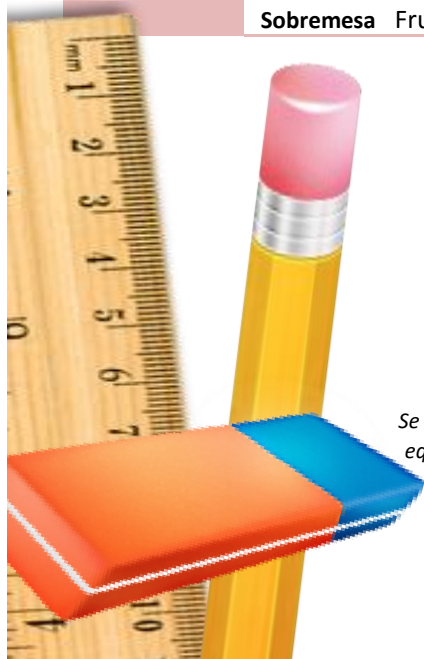


Ementa

De 12 a 16 de
Outubro 15

C. M. Gondomar

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	107	26	1	1	1	0,1
	Prato	Hamburguer de aves (forno) com arroz e salada de tomate	589	141	5	1	1	0,0
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
3ª Feira	Sopa	Legumes	102	24	1	1	1	0,0
	Prato	Bacalhau lascado com batata cozida, grão de bico, ovo e feijão verde	769	184	3	5	2	1,6
	Sobremesa	Fruta ou Doce	109/ 340	26 / 81	0 / 3	1 / 0	6 / 9	0,0 / 0,0
4ª Feira	Sopa	Alho francês	109	26	1	1	1	0,0
	Prato	Massa á Lavrador (vaca, frango, macarronete, repolho e cenoura)	697	167	5	4	3	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
5ª Feira	Sopa	Feijão catarino e couve lombarda	196	47	1	3	1	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e salada de alface	487	116	2	1	1	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
6ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	112	27	1	1	1	0,1
	Prato	Massa espiral com rojões guisados e repolho	519	124	3	2	2	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0



Por uma vida mais saudável

Bom Apetite!

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante

** Declaração nutricional, por 100g /100 ml de produto.*



Ementa

De 19 a 23 de Outubro 15

C. M. Gondomar

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Brócolos	114	27	1	1	1	0,1
	Prato	Rolo de carne no forno com macarronete salteado e cenoura raspada	644	154	6	2	2	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
3ª Feira	Sopa	Abóbora	107	26	1	1	1	0,0
	Prato	Filetes de Alabote estufados com arroz e salada de tomate	532	127	2	1	1	0,2
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
4ª Feira	Sopa	Repolho	109	26	1	1	1	0,0
	Prato	Massada de carne (porco, lombardo, espirais)	497	119	4	1	1	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	125	30	1	2	1	0,1
	Prato	Tintureira á Espanhola (cação, batata, cebola, tomate)	317	76	1	1	1	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Doce	109/ 340	26 / 81	0 / 3	1 / 0	6 / 9	0,0 / 0,0
6ª Feira	Sopa	Agrião	103	25	1	1	1	0,1
	Prato	Frango assado com arroz e couve saboia	571	136	3	2	1	0,2
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0



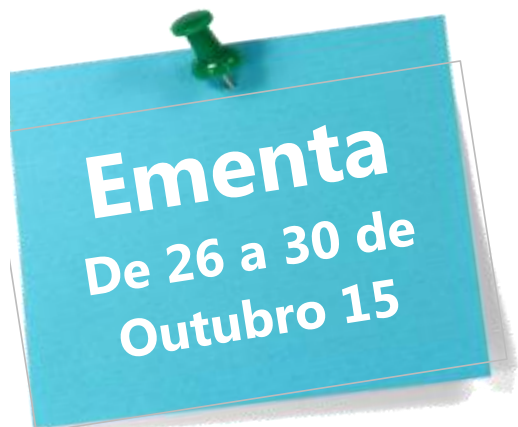
Por uma vida mais saudável

Bom Apetite!

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante

** Declaração nutricional, por 100g /100 ml de produto.*





Ementa

De 26 a 30 de Outubro 15

C. M. Gondomar

V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
116	28	1	1	1	0,0
623	149	6	2	2	0,1
109	26	0	1	6	0,0
110	26	1	1	1	0,1
416	99	2	2	1	0,2
109/ 340	26 / 81	0 / 3	1 / 0	6 / 9	0,0 / 0,0
220	53	1	2	1	0,1
497	119	2	2	2	0,1
109	26	0	1	6	0,0
112	27	1	1	2	0,1
357	85	1	1	1	0,1
109	26	0	1	6	0,0
107	26	1	1	1	0,1
529	126	3	1	1	0,1
109	26	0	1	6	0,0

2ª Feira

Sopa Feijão Verde
Prato Esparguete a bolonhesa e couve branca salteada
Sobremesa Fruta

3ª Feira

Sopa Penca
Prato Lombinhos de bacalhau no forno com arroz branco e cenoura raspada
Sobremesa Fruta ou Doce

4ª Feira

Sopa Grão com legumes
Prato Massa de frango com lombarda e cenoura
Sobremesa Fruta

5ª Feira

Sopa Cenoura com couve branca
Prato Salada de atum com feijão frade e batata cozida e salada alface
Sobremesa Fruta

6ª Feira

Sopa Couve galega
Prato Carne de porco assada com arroz de ervilhas e salada de tomate
Sobremesa Fruta

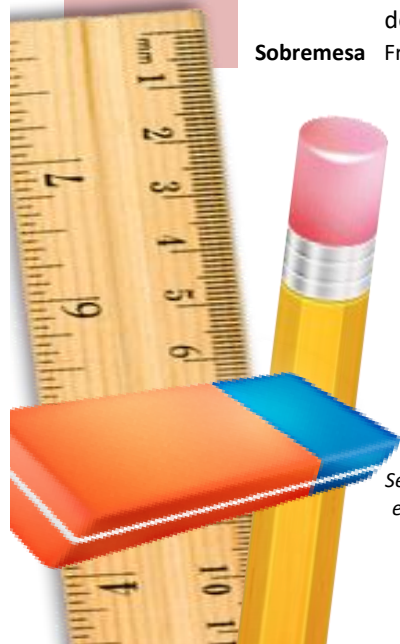


Por uma vida mais saudável

Bom Apetite!

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante

** Declaração nutricional, por 100g /100 ml de produto.*

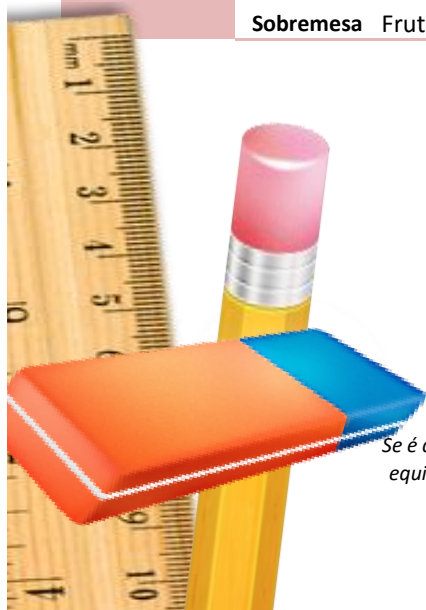


Ementa

De 02 a 06 de
Novembro 15

C. M. Gondomar

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Coração e cenoura	112	27	1	1	2	0,1
	Prato	Almondegas de aves guisadas com macedonia de legumes e massa salteada	519	124	2	2	1	0,2
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	95	23	1	1	1	0,0
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada	420	100	2	2	2	0,2
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com feijão	126	30	1	1	1	0,1
	Prato	Jardineira de peru com cenoura e feijão verde	309	74	1	2	2	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
5ª Feira	Sopa	Couve flor	101	24	1	1	1	0,0
	Prato	Arroz de peixe(Badejo) com salada de tomate	487	116	2	1	1	0,1
	Sobremesa	Fruta ou doce	109/ 340	26 / 81	0 / 3	1 / 0	6 / 9	0,0 / 0,0
6ª Feira	Sopa	Alface	100	24	1	1	1	0,0
	Prato	Massa de carne de porco, feijão vermelho e lombardo	621	148	3	4	3	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0



Por uma vida mais saudável

Bom Apetite!

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante

** Declaração nutricional, por 100g /100 ml de produto.*

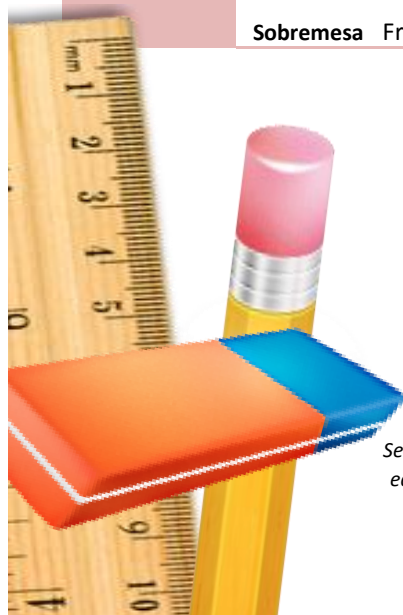


Ementa

09 a 13 de
Novembro 15

C. M. Gondomar

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Couve saboia	110	26	1	1	1	0,0
	Prato	Massa à Carbonara (ovo, fiambre, espirais, cenoura)	660	158	7	1	1	0,7
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de favas com hortaliça	136	33	1	1	1	0,1
	Prato	Medalhões de badejo com salada russa (batata, cenoura, ervilhas)	329	79	2	2	1	0,2
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
4ª Feira	Sopa	Macedonia	96	23	1	1	1	0,0
	Prato	Arroz de aves com coração	466	111	2	1	1	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
5ª Feira	Sopa	Couve branca e courgette	110	26	1	1	1	0,0
	Prato	Atum a Bolanhesa com salada de cenoura raspada	474	113	2	2	2	0,1
	Sobremesa	Fruta ou Doce	109/ 340	26 / 81	0 / 3	1 / 0	6 / 9	0,0 / 0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes com feijão verde	81	19	0	1	1	0,0
	Prato	Feijoada (porco, frango, feijão branco, cenoura) com arroz e repolho	490	117	3	3	2	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0



Por uma vida mais saudável

Bom Apetite!

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante

** Declaração nutricional, por 100g /100 ml de produto.*



Prato	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total
Sopa Camponesa	316	75	1
Douradinhos no Forno com Arroz e Salada de Alface	622	149	4
Fruta da época	109	26	0
Sopa de coração	118	28	1
Almôndegas de Aves Estufadas com Massa e Macedón	507	121	2
Creme de cenoura	107	26	1
Hambúrguer de aves com Arroz Branco e Salada de tor	589	141	5
Sopa de legumes	102	24	1
Bacalhau lascado com batata cozida, grão de bico, ovo	769	184	3
Sopa alho francês	109	26	1
Cubinhos de carne de vaca estufados com Massa espir	571	136	4
Sopa de Feijão Catarino com Lombardo	196	47	1
Filetes de Pescada no Forno com Arroz e Salada de Alf	487	116	2
Sopa de couve portuguesa	112	27	1
Strogonoff de porco (sem natas) com Esparguete e Cer	500	119	3
Sopa de brócolos	114	27	1
Massa à Lavrador (carne de vaca e porco, macarronet	697	167	5
Sopa de abóbora	107	26	1
Filetes de badejo estufados com Arroz e Salada de tor	532	127	2
Sopa de repolho	109	26	1
Massa espiral com rojões estufados com repolho	519	124	3
Creme de ervilhas	125	30	1
Lombo de Salmão no Forno com Batata assada e Salad	776	185	11
Sopa de agrião	103	25	1
Frango Assado com Arroz Branco e Couve de Bruxelas	571	136	3
Sopa de feijão verde	116	28	1
Esparguete à Bolonhesa com Couve branca salteada	623	149	6
Sopa de couve penca	110	26	1
Lombinhos de abrótea no forno com Arroz de feijão e	416	99	2
Sopa de Grão com Legumes	220	53	1
Massa de frango com lombarda e cenoura	497	119	2
Sopa de cenoura com couve branca	112	27	1
Salada de Atum com Feijão Frade e Batata	357	85	1
Sopa de couve galega	107	26	1
Carne de porco assada com Arroz de tomate e Salada c	529	126	3
Sopa de nabiças com feijão branco	215	51	1
Almôndegas de Vaca Estufadas com Massa espiral	472	113	2
Creme de legumes	95	23	1
Filetes de peixe no forno com Arroz de Ervilhas e Ceno	420	100	2
Sopa de espinafres	113	27	1
Peru Assado com Batata assada e Salada de Alface	492	118	4
Sopa couve-flôr	101	24	1
Arroz de peixe com tomate	487	116	2
Sopa Alface	100	24	1
Massa com carne de porco, feijão vermelho e lombard	621	148	3

Sopa sabóia	110	26	1
Tortilha (batata, ovos, cebola, cenoura, tomate) com S	205	49	1
Creme de favas com hortaliças	136	33	1
Filetes de Pescada no Forno com Salada Russa	329	79	2
Sopa de macedónia	96	23	1
Arroz de aves com Couve Coração Cozida	466	111	2
Sopa de courgette com couve branca	110	26	1
Atum à Bolonhesa com Cenoura raspada	474	113	2
Creme de legumes com feijão verde	81	19	0
Feijoada (Carne de Porco, Frango, Feijão Branco, Cenc	490	117	3
Caldeirada de cação	317	76	1
Massa à Carbonara (ovo, fiambre, massa)	660	158	7
Rolo de carne de vaca com Macarronete salteado e Ce	644	154	6
Massada de carnes (porco, vaca, lombardo, espirais)	491	117	3
Jardineira de peru (peru, batata, feijão verde,...)	309	74	1
Mousse de Chocolate	475	114	5
Gelatina	149	36	0
Leite creme	276	66	3
Bolo	690	165	6
Pudim.	108	26	1
Doce	340	81	3

Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
4	2	0,1
1	0	0,0
1	6	0,0
1	2	0,1
2	1	0,2
1	1	0,1
1	1	0,0
1	1	0,0
5	2	1,6
1	1	0,0
2	3	0,2
3	1	0,1
1	1	0,1
1	1	0,1
2	2	0,1
1	1	0,1
4	3	0,1
1	1	0,0
1	1	0,2
1	1	0,0
2	2	0,1
2	1	0,1
2	2	0,1
1	1	0,1
2	1	0,2
1	1	0,0
2	2	0,1
1	1	0,1
2	1	0,2
2	1	0,1
2	2	0,1
1	2	0,1
1	1	0,1
1	1	0,1
1	1	0,1
3	2	0,1
1	1	0,3
1	1	0,0
2	2	0,2
1	1	0,1
1	1	0,1
1	1	0,0
1	1	0,1
1	1	0,0
4	3	0,1

1	1	0,0
1	1	0,1
1	1	0,1
2	1	0,2
1	1	0,0
1	1	0,1
1	1	0,0
2	2	0,1

1	1	0,0
3	2	0,1
1	1	0,2
1	1	0,7
2	2	0,1
1	1	0,1
2	2	0,1

1	12	0,1
0	8	0,0
0	8	0,0
0	12	0,2
0	4	0,0
0	9	0,1