



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de alecrim ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	978	232	6,7	0,9	31,7	0,4	10,6	1,0
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos, curgete e alecrim com arroz branco	1030	243	4,4	0,6	40,3	0,2	10,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e orégãos ^{1,6,10,12}	795	189	7,5	2,0	15,2	0,8	14,9	0,3
Vegetariana	Tofu e abóbora crocante aos cubos no forno com macarronete e orégãos ^{1,6,10,12}	923	219	6,5	1,7	27,3	1,5	12,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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 couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura, ervilhas) com ovo mexido ³	707	168	5,1	1,4	21,1	0,9	7,9	0,4
Vegetariana	Arroz xau-xau de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho-francês salteados) ^{1,6,8,10,11}	1049	250	3,2	0,5	45,7	1,3	9,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata, louro, couve-lombarda e cenoura	624	149	6,5	1,9	11,8	0,8	9,8	0,2
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico e abóbora com batata, louro e couve-lombarda e cenoura	522	124	2,4	0,3	19,8	1,6	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
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 couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Gratinado de massa cotovelos e atum lascado com molho de legumes (cenoura, couve branca, curgete) e salsa ^{1,2,4,6,10,14}	1015	242	13,7	2,6	17,4	1,5	11,6	0,4
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, soja e couve-flor com creme de soja e salsa ^{1,6,8,11}	693	165	3,6	0,6	20,5	4,0	10,9	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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