



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 11 a 15 de agosto de 2025
 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos com feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	201	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) no forno com molho de tomate e orégãos com esparguete ^{1,6,10,12}	901	215	8,8	3,4	22,5	1,6	10,9	0,8
Vegetariana	Soja e cogumelos estufados com esparguete polvilhado com orégãos ^{1,6,8,10,11}	1025	243	3,2	0,7	30,2	5,3	20,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Pescada estufada com salada de batata, salsa e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁴	420	100	2,6	0,4	11,5	0,7	7,0	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, salsa, couve-lombarda, brócolos e cenoura	625	148	2,6	0,5	22,6	1,0	6,9	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Frango assado com arroz de feijão catarino	822	195	4,9	0,8	21,7	0,2	15,8	0,4
Vegetariana	Tofu assado com curgete, cogumelos, espinafres e arroz de feijão catarino ^{1,6}	832	199	6,8	1,1	23,5	0,3	9,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabo (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Prato	Esparguete com cavala estufada em tomate e manjerição ^{1,3,4,6}	944	224	8,3	1,1	26,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Esparguete com lentilhas estufadas em tomate e manjerição ^{1,6,8,10,11}	1152	274	3,6	0,8	47,7	2,9	14,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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