



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 18 a 22 de agosto de 2025
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	161	38	1,6	0,3	4,8	0,8	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	933	222	5,8	0,8	32,1	0,6	9,6	0,8
Vegetariana	Seitan assado com alecrim e arroz de tomate e couve branca ^{1,6}	836	199	5,0	0,9	23,3	0,4	14,5	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês com lentilhas (cebola, cenoura, abóbora) ^{1,6,7,10,11,12}	262	62	1,7	0,3	8,6	0,5	2,6	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor cozidos	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Peru estufado com cenoura e macarrão com orégãos ^{1,6,10}	739	176	6,6	1,8	14,5	1,0	14,1	0,3
Vegetariana	Estufado de soja, cenoura, repolho e brócolos com macarrão e orégãos ^{1,6,8,10,11}	965	229	4,5	0,8	24,9	5,3	19,3	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Crema de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Prato	Salada quente de atum com grão-de-bico e batata cozida ⁴	588	140	4,3	0,6	16,4	1,0	8,0	0,6
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com batata cozida e couve-lombarda	454	107	1,6	0,2	18,4	1,1	3,5	0,2
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Quinta									
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 cenoura e tomate	100	24	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Prato	Pá de porco assada com alecrim e massa espiral ^{1,6,10}	984	234	10,7	3,2	18,4	1,0	15,6	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com massa espiral polvilhada com alecrim ^{1,6,10,11}	835	197	2,9	0,5	32,6	1,8	9,5	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos, milho e salsa picada ³	892	212	5,6	1,1	32,4	0,2	7,0	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, curgete) e feijão catariño no forno com salsa picada	782	186	2,6	0,3	31,9	0,6	7,3	0,3
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

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 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