



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 25 a 29 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 brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada com tomate, acompanha com esparguete) polvilhada com orégãos ^{1,6,10}	1036	247	10,4	3,3	23,6	1,6	14,1	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão-frade, abóbora e repolho com esparguete polvilhada com orégãos ^{1,6,10}	1053	249	4,1	1,0	41,8	1,8	10,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,8	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	0,7	1,7	0,0
Prato	Filetes de pescada panados (com pão ralado e tomilho) no forno com arroz de feijão catarino ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	809	192	4,4	0,6	24,7	0,3	12,9	0,4
Vegetariana	Tofu no forno com molho de legumes (cenoura e couve branca) e tomilho e arroz de feijão catarino ^{1,6}	884	211	8,5	1,3	23,4	0,6	9,1	0,6
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo com feijão branco (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	249	59	1,7	0,3	7,4	0,6	2,2	0,3
Salada	Curgete e repolho	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Prato	Frango estufado em molho cenoura com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	728	173	4,7	0,8	17,4	1,1	14,7	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos com soja, brócolos, couve-flor e abóbora estufados em molho de cenoura ^{1,6,8,10,11}	974	231	4,2	0,8	27,6	5,3	18,3	0,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) com salsa picada ^{4,6}	412	98	2,1	0,2	13,6	1,1	5,1	0,2
Vegetariana	Salada de lentilhas e couve-lombarda com batata cozida e salsa picada	564	134	2,5	0,3	21,6	1,3	4,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Carne de porco estufada fatiada com arroz de repolho	979	233	9,8	2,7	23,5	0,1	12,4	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão branco, brócolos, nabo, abóbora, repolho e cenoura estufados) com arroz	683	163	2,9	0,3	26,2	0,8	7,1	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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, ¹³Tremoço. 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