



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 4 a 8 de agosto de 2025
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e cebola	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Aroz de atum com cenoura, milho e manjerição no fomo ⁴	893	212	7,2	1,0	24,4	0,6	11,9	1,0
Vegetariana	Aroz de tofu, lentilhas, ervilhas e legumes (cenoura, repolho e alho francês) com tomilho no forno ^{1,6,8,10,11}	833	199	4,8	1,0	27,6	0,9	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,5	0,7	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Prato	Guisado de carne de porco aos cubos com grão-de-bico, repolho e massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	968	230	8,0	2,2	24,2	1,2	13,8	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) estufados com orégãos e feijão-frade com massa cotovelinhos ^{1,6,10,12}	766	181	3,0	0,7	30,0	2,2	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	1,6	3,2	0,3
Prato	Filete de alabote assado com batata ensalsada ⁴	422	100	2,1	0,3	12,0	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Caldeirada de feijão branco (batata, cenoura, nabo, pimento, couve branca, cenoura e feijão branco guisados) com salsa	577	137	1,3	0,2	24,7	1,3	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	233	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Frango estufado com tomilho e arroz branco	801	190	4,9	0,8	21,2	0,2	15,0	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico e brócolos assados com molho de tomate, acompanha com arroz branco ^{9,10,11}	1168	278	7,2	1,0	43,8	1,1	7,4	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,8	0,3	5,7	0,6	1,4	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Massa alegre (ovo mexido, cogumelos, cenoura e curgete com massa espiral) ^{1,3,6,10}	582	138	4,9	1,2	15,1	1,4	7,4	0,5
Vegetariana	Massa espiral com soja, milho e curgete estufados ^{1,6,8,10,11}	1033	245	3,4	0,7	30,4	5,2	20,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, ⁹Aipo, 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