



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
Semana de 30 de junho a 4 de julho 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)	199	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa sem glúten (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete sem glúten e orégãos) ⁶	1029	245	10,0	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa sem glúten (feijão preto e cenoura estufados com esparguete sem glúten e orégãos) ⁶	1143	269	4,2	0,7	47,8	1,1	9,5	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho)	228	54	1,2	0,2	8,5	0,7	1,7	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Prato	Fogonero assado com tomilho e arroz branco ⁴	674	160	3,4	0,5	20,1	0,2	11,3	0,6
Vegetariana	Tofu assado com tomilho e abóbora com arroz branco ⁶	995	237	8,9	1,7	29,2	0,3	9,0	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho)	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Prato	Frango estufado com molho de cenoura e massa sem glúten ^{6,13}	777	184	5,3	1,0	21,1	0,6	12,7	0,5
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico e repolho com molho de cenoura e massa sem glúten ^{6,13}	1124	267	6,9	1,1	41,5	1,4	7,5	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	195	46	1,1	0,2	7,1	0,7	1,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salsa picada ⁴	419	99	2,1	0,3	13,4	1,1	5,8	0,4
Vegetariana	Salada quente de lentilhas, legumes (couve-flor, feijão-verde e cenoura) e batata cozida com salsa	520	123	1,9	0,2	19,5	1,4	5,4	0,2
Sobremesa	Gelatina morango d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,3	0,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Feijoada de carnes (frango, porco, feijão catarino, cenoura e repolho estufados com arroz)	849	202	6,1	1,5	22,4	0,4	14,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, brócolos, nabo, e couve lombardo estufados) com arroz	763	182	3,3	0,4	29,4	0,6	8,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
Semana de 7 a 11 de julho 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 com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho)	234	56	1,2	0,2	8,9	0,7	1,8	0,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Salada de massa sem glúten (macarrão sem glúten) com cavala (conserva) lascada, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{4,6,13}	990	235	6,4	0,8	32,9	0,6	11,0	0,4
Vegetariana	Salada de massa sem glúten (macarrão sem glúten) com soja estufada, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{6,13}	1128	268	5,7	0,9	32,0	3,5	19,6	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho)	202	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Peru guisado com feijão vermelho e repolho, acompanha com arroz branco	792	189	6,6	1,7	18,8	0,2	13,3	0,4
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, beringelas, curgete, cogumelos e tomate no forno	865	206	3,0	0,4	36,4	0,5	7,7	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	195	46	1,1	0,2	7,1	0,7	1,3	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim e batata assada ⁴	442	105	2,8	0,4	12,1	0,8	7,2	0,2
Vegetariana	Feijão-frade, abóbora e repolho cozidos com batata aos cubos	516	122	0,2	0,1	23,3	1,0	5,3	0,3
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 couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho)	197	47	1,1	0,2	7,4	0,6	1,3	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	Rojões estufados em tomate com arroz branco	965	230	10,0	2,8	22,3	0,2	12,3	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e lentilhas (brócolos, curgete, cenoura, milho e cogumelos) no forno com alecrim	771	183	3,0	0,4	31,6	0,6	6,0	0,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de nabo (cebola, cenoura, repolho)	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,2
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Omelete de cenoura e cogumelos (sem adição de gordura) no forno com massa espiral sem glúten e orégãos ^{3,6,13}	762	175	5,5	1,6	23,3	0,7	8,5	0,6
Vegetariana	Grão-de-bico e cogumelos estufados com massa espiral sem glúten e orégãos ^{6,13}	1186	274	5,9	0,9	45,9	1,1	8,5	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
Semana de 14 a 18 de julho 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, curgete)	197	47	1,1	0,2	7,5	0,8	1,3	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	216	51	1,3	0,0	4,9	0,3	4,1	0,0
Prato	Tirinhas de aves (frango e peru) estufadas em tomate e alecrim com arroz branco	715	169	3,3	0,5	20,5	0,5	13,9	0,3
Vegetariana	Estufadinho de lentilhas, cenoura, ervilhas e alecrim com arroz branco	988	235	4,8	0,6	38,2	1,5	7,8	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete)	253	60	1,4	0,2	9,0	0,7	2,0	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato	Filete de alabote no forno com cebolada e batata ensalsada ⁴	457	108	3,7	0,6	11,2	0,9	7,0	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com cebolada e batata ensalsada ⁴	519	124	5,6	1,0	12,8	1,0	4,6	0,3
Sobremesa	Gelatina laranja d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete)	196	47	1,1	0,2	7,4	0,7	1,3	0,1
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa à lavrador sem glúten (carne de porco, cenoura, repolho e couve-lombarda estufados com feijão catarino e macarrão sem glúten) com orégãos ⁶	796	190	7,4	2,2	19,6	0,4	10,6	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana sem glúten (cenoura, repolho e couve-lombarda estufados com feijão catarino e macarrão sem glúten) com orégãos ⁶	1208	287	6,3	1,0	48,2	0,7	8,9	0,2
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)	196	47	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Prato	Arroz de salmão cozido com curgete e milho ⁴	1081	258	14,6	2,6	20,7	0,2	10,7	0,2
Vegetariana	Arroz de grão-de-bico crocante no forno com curgete e milho ^{9,10,11}	1261	300	9,0	1,2	44,8	0,7	8,0	1,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, curgete)	191	45	1,0	0,2	7,2	0,6	1,3	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Prato	Frango assado com massa espiral sem glúten ^{6,13}	866	199	5,1	1,0	24,8	0,3	14,7	0,4
Vegetariana	Feijão branco, brócolos e repolho estufados com massa espiral sem glúten ^{6,13}	1097	253	4,7	0,8	42,2	0,7	8,7	0,6
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:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
Semana de 21 a 25 de julho 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)	196	47	1,1	0,2	7,4	0,7	1,3	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	0,5	1,8	0,0
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salsa ^{2,4}	678	161	3,9	0,6	19,7	0,4	11,3	0,3
Vegetariana	Assado de lentilhas e beringela com arroz de tomate e salsa ¹²	683	162	4,7	0,7	24,7	1,7	4,2	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete)	189	45	1,1	0,2	6,9	0,7	1,3	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata e (cenoura, repolho e couve-lombarda)	587	140	4,8	1,3	14,7	1,0	8,2	0,1
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, curgete, cenoura, repolho e couve-lombarda)	283	67	1,4	0,2	9,6	1,3	2,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete)	193	46	1,1	0,2	7,4	0,6	1,2	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato	Ovos mexidos com salsa (sem adição de gordura) com macarronete sem glúten polvilhado com tomilho ^{3,6,13}	867	206	5,7	1,8	27,6	0,5	9,9	0,6
Vegetariana	Gratinado de cogumelos e feijão preto com creme de soja e macarronete sem glúten polvilhado com tomilho ^{6,13}	861	204	5,3	0,8	32,0	0,7	6,3	0,7
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo com feijão branco (cebola, cenoura, curgete)	249	59	1,3	0,2	8,8	0,7	2,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Frango corado com arroz de cenoura	774	184	4,8	0,8	22,3	0,6	12,4	0,4
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, brócolos e pimento) no forno ⁶	971	231	4,7	0,7	27,6	3,5	17,3	0,2
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)	196	47	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Prato	Bolonhesa de atum (esparguete sem glúten com estufado de atum em tomate) e orégãos ^{4,6}	1130	269	10,5	1,6	31,8	0,6	11,4	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de legumes e grão-de-bico (esparguete sem glúten com estufado de beterraba, milho, cogumelos, couve-lombarda e grão-de-bico em tomate) e orégãos ^{6,13}	1102	262	5,8	0,9	43,4	1,5	6,9	0,6
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
Semana de 28 de julho a 1 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 alho-francês com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho)	230	55	1,1	0,2	8,9	0,6	1,7	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa espiral sem glúten e manjerição ^{6,13}	847	196	5,6	1,4	23,3	0,3	14,1	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos, espinafres e massa espiral sem glúten com manjerição ^{6,13}	715	165	5,8	1,2	21,4	0,5	6,9	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho)	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato	Salada de arroz e feijão-frade com filete de cavala lascado e salsa ^{4,6}	1086	258	9,1	1,1	28,5	0,2	14,2	0,5
Vegetariana	Arroz com grão-de-bico, brócolos e abóbora no forno e salsa ^{9,10,11}	1264	301	8,9	1,3	45,6	1,0	7,5	1,3
Sobremesa	Gelatina ananás d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	195	46	1,1	0,2	7,1	0,7	1,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Peru estufado em tomate com esparguete sem glúten e orégãos ^{6,13}	780	186	7,6	2,1	14,9	0,2	14,4	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas em tomate, com cenoura, repolho e esparguete sem glúten com orégãos ^{6,13}	1064	253	4,8	0,8	42,1	1,5	8,2	0,5
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor (cebola, cenoura, repolho)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,3	0,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	1,3	1,3	0,8
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de couve branca ⁴	741	176	4,4	0,6	22,0	0,2	11,7	0,4
Vegetariana	Soja assada com beringela e arroz de couve branca ⁶	1274	303	7,6	1,2	34,1	3,5	21,5	0,4
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho)	197	47	1,1	0,2	7,4	0,6	1,3	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Prato	Jardineira de frango (guisado com batata, ervilhas e cenoura)	414	98	1,8	0,3	12,0	1,0	7,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes e feijão-frade (guisado com batata, cenoura, ervilhas, repolho, curgete, brócolos e milho)	445	105	1,4	0,2	17,2	1,2	4,6	0,2
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
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)	199	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de couve roxa e cebola	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Arroz de atum com cenoura, milho e manjerição no forno ⁴	1004	239	9,0	1,2	28,2	0,6	10,9	0,9
Vegetariana	Arroz de tofu, lentilhas, ervilhas e legumes (cenoura, repolho e alho francês) com tomilho no forno ⁶	757	180	5,1	1,0	23,9	0,8	7,9	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,3	0,1
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 sem glúten ^{6,13}	940	224	8,1	2,3	24,4	0,5	12,3	0,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) estufados com orégãos e feijão-frade com massa sem glúten ^{6,13}	868	205	3,3	0,7	36,2	1,2	6,3	0,5
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho)	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	1,6	3,2	0,8
Prato	Filete de alabote assado com batata ensalsada ⁴	453	107	2,9	0,4	12,1	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Caldeirada de feijão branco (batata, cenoura, nabo, pimento, couve branca, cenoura e feijão branco guisados) com salsa	554	131	1,4	0,2	23,3	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)	195	46	1,1	0,2	7,1	0,7	1,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Frango estufado com tomilho e arroz branco	782	185	4,7	0,8	21,9	0,3	13,5	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico e brócolos assados com molho de tomate, acompanha com arroz branco ^{9,10,11}	1173	279	8,3	1,2	42,2	1,2	7,1	1,2
Sobremesa	Laranja	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)	228	54	1,2	0,2	8,5	0,7	1,7	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,1	1,4	0,0
Prato	Massa alegre sem glúten (ovo mexido, cogumelos, cenoura e curgete com massa espiral sem glúten) ^{3,6,13}	598	138	5,3	1,3	16,5	0,8	6,2	0,6
Vegetariana	Massa espiral (sem glúten) com soja, milho e curgete estufados ^{6,13}	1138	264	6,4	1,0	31,4	3,2	19,4	0,3
Sobremesa	Melancia	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:³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
Semana de 11 a 15 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 com feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora)	235	56	1,2	0,2	9,2	0,8	1,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Tirinhas de aves (frango e peru) no forno com molho de tomate e orégãos com esparguete sem glúten ^{6,13}	694	165	4,3	0,8	18,6	0,9	12,4	0,3
Vegetariana	Soja e cogumelos estufados com esparguete sem glúten polvilhado com orégãos ^{6,13}	1109	264	6,2	1,0	30,6	3,2	18,9	0,5
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora)	199	47	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,1	1,4	0,0
Prato	Pescada estufada com salada de batata, salsa e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁴	414	98	2,5	0,4	11,6	0,9	6,8	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, salsa, couve-lombarda, brócolos e cenoura	563	133	2,7	0,5	20,1	1,1	5,6	0,2
Sobremesa	Gelatina laranja d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora)	192	46	1,1	0,2	7,2	0,8	1,3	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	864	205	5,2	0,9	24,8	0,2	14,5	0,4
Vegetariana	Tofu assado com curgete, cogumelos, espinafres e arroz de feijão catarino ⁶	830	198	7,0	1,4	24,3	0,2	8,2	0,5
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de nabo (cebola, cenoura, abóbora)	198	47	1,1	0,2	7,9	0,9	1,1	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Prato	Esparguete (sem glúten) com cavala estufada em tomate e manjerição ^{4,6}	1122	267	10,9	1,5	31,8	0,6	10,1	0,4
Vegetariana	Esparguete (sem glúten) com lentilhas estufadas em tomate e manjerição ⁶	1156	274	4,7	0,8	46,9	2,0	8,9	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
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:⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
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)	200	47	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Medalhões de pescada assados com arroz de tomate ^{2,4}	681	162	3,9	0,6	19,8	0,4	11,4	0,3
Vegetariana	Tofu assado com alecrim e arroz de tomate e couve branca ⁶	874	208	7,8	1,5	25,5	0,4	8,0	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)	232	55	0,3	0,0	10,1	0,9	2,2	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor cozidos	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Prato	Peru estufado com cenoura e macarrão (sem glúten) com orégãos ^{6,13}	746	177	6,9	2,0	14,6	0,4	14,0	0,3
Vegetariana	Estufado de soja, cenoura, repolho e brócolos com macarrão (sem glúten) e orégãos ^{6,13}	1053	250	5,2	0,9	30,0	3,4	18,2	0,5
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora)	199	47	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Prato	Salada quente de atum com grão-de-bico e batata cozida ⁴	579	137	3,7	0,5	16,1	1,0	9,0	0,7
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com batata cozida e couve-lombarda	416	98	0,4	0,0	18,5	1,1	3,7	0,3
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)	199	47	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
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 sem glúten ^{6,13}	1036	241	11,0	3,2	23,3	0,3	13,3	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com massa espiral sem glúten polvilhada com alecrim ^{6,13}	849	197	3,9	0,6	33,0	1,5	6,9	0,3
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)	194	46	1,0	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos, milho e salsa picada ³	898	213	5,6	1,1	32,6	0,2	7,0	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, curgete) e feijão catarino no forno com salsa picada	898	213	3,2	0,4	37,8	0,6	7,4	0,4
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:²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
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)	196	47	1,1	0,2	7,4	0,7	1,3	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 sem glúten (carne de vaca picada estufada com tomate, acompanha com esparguete sem glúten) polvilhada com orégãos ⁶	1029	245	10,0	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão-frade, abóbora e repolho com esparguete (sem glúten) polvilhada com orégãos ^{6,13}	1102	261	5,0	1,0	44,8	0,5	7,6	0,4
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)	193	46	1,1	0,2	7,4	0,6	1,2	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 no forno polvilhados com tomilho com arroz de feijão catarino ⁴	798	189	4,5	0,6	24,2	0,2	12,6	0,4
Vegetariana	Tofu no forno com molho de legumes (cenoura e couve branca) e tomilho e arroz de feijão catarino ^{6,9,10,11}	890	213	8,9	1,6	24,3	0,5	7,8	0,4
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)	249	59	1,3	0,2	8,8	0,7	2,1	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 sem glúten ^{6,13}	737	175	5,1	0,9	20,0	0,6	12,0	0,5
Vegetariana	Massa (sem glúten) com soja, brócolos, couve-flor e abóbora estufados em molho de cenoura ^{6,13}	1019	242	6,6	1,1	27,1	3,3	16,4	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete)	189	45	1,1	0,2	6,9	0,7	1,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) com salsa picada ^{4,6}	416	99	2,3	0,2	13,4	1,1	5,2	0,2
Vegetariana	Salada de lentilhas e couve-lombarda com batata cozida e salsa picada	549	130	1,9	0,2	21,5	1,3	5,1	0,2
Sobremesa	Gelatina morango d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)	196	47	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,1	1,4	0,0
Prato	Carne de porco estufada fatiada com arroz de repolho	926	221	9,6	2,6	21,4	0,2	11,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão branco, brócolos, nabo, abóbora, repolho e cenoura estufados) com arroz	688	164	3,0	0,3	26,5	0,8	7,2	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:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Intolerância glúten
Semana de 1 a 5 de setembro 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)	196	47	1,1	0,2	7,4	0,7	1,3	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salsa ^{2,4}	678	161	3,9	0,6	19,7	0,4	11,3	0,3
Vegetariana	Assado de lentilhas e beringela com arroz de tomate e salsa ¹²	683	162	4,7	0,7	24,7	1,7	4,2	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete)	189	45	1,1	0,2	6,9	0,7	1,3	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata e (cenoura, repolho e couve-lombarda)	587	140	4,8	1,3	14,7	1,0	8,2	0,1
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho e couve-lombarda)	283	67	1,4	0,2	9,6	1,3	2,8	0,1
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete)	193	46	1,1	0,2	7,4	0,6	1,2	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Prato	Ovos mexidos (sem adição de gordura) com macarronete (sem glúten) polvilhado com tomilho ^{3,6,13}	867	206	5,7	1,8	27,6	0,5	9,9	0,6
Vegetariana	Gratinado de cogumelos e feijão preto com creme de soja e macarronete (sem glúten) polvilhado com tomilho ^{6,13}	861	204	5,3	0,8	32,0	0,7	6,3	0,7
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo com feijão branco (cebola, cenoura, curgete)	249	59	1,3	0,2	8,8	0,7	2,1	0,3
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango corado com arroz de cenoura	774	184	4,8	0,8	22,3	0,6	12,4	0,4
Vegetariana	Arroz com soja salteada e legumes (cenoura, brócolos e pimento) ⁶	1056	252	7,4	1,1	26,7	3,4	17,0	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)	196	47	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Salada quente de massa espiral (sem glúten) com atum, milho e orégãos ^{4,6,13}	1114	255	7,5	1,2	35,4	0,2	13,4	1,1
Vegetariana	Bolonhesa de legumes e grão-de-bico (esparguete sem glúten com estufado de beterraba, milho, cogumelos, couve-lombarda e grão-de-bico em tomate) e orégãos ^{6,13}	1102	262	5,8	0,9	43,4	1,5	6,9	0,6
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	233	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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