



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia  
Intolerância Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 30 de junho a 4 de julho de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete e orégãos) <sup>1,3</sup> | 1014       | 242          | 10,1        | 3,2            | 23,8      | 1,0           | 13,4         | 0,2        |
| Vegetariana    | Esparguete à bolonhesa (feijão preto e cenoura estufados com esparguete e orégãos) <sup>1,6,10</sup>     | 1142       | 269          | 4,2         | 0,8            | 45,2      | 2,4           | 12,2         | 0,2        |
| Sobremesa      | Maçã golden                                                                                              | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                                  | 674        | 160          | 3,4         | 0,5            | 20,1      | 0,2           | 11,3         | 0,6        |
| Vegetariana    | Tofu assado com tomilho e abóbora com arroz branco <sup>6</sup>                                          | 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 cotovelinhos <sup>1,3,6,10</sup>                            | 795        | 189          | 6,0         | 1,0            | 18,9      | 1,0           | 14,1         | 0,5        |
| Vegetariana    | Estufado de grão-de-bico e repolho com molho de cenoura e massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>           | 1145       | 272          | 7,8         | 1,3            | 38,9      | 2,5           | 9,7          | 0,5        |
| Sobremesa      | Laranja                                                                                                  | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup> | 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       | 510        | 121          | 1,5         | 0,2            | 19,2      | 1,0           | 6,0          | 0,2        |
| Sobremesa      | Gelatina morango d.i / fruta da época                                                                    | 323        | 76           | 0,0         | 0,0            | 19,0      | 18,0          | 0,0          | 0,2        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. 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 Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 7 a 11 de julho de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 (macarrão) com cavala (conserva) lascada, cenoura e milho polvilhada com salsa <sup>1,3,4,6</sup>                   | 1016       | 241          | 7,5         | 0,9            | 29,2      | 1,4           | 12,5         | 0,4        |
| Vegetariana    | Salada de massa (macarrão) com soja estufada, cenoura e milho polvilhada com salsa <sup>1,6,10</sup>                                | 1148       | 273          | 6,5         | 1,1            | 29,7      | 4,5           | 21,6         | 0,3        |
| Sobremesa      | Melão                                                                                                                               | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                                                | 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        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,6,8,10,11</sup> | 780        | 185          | 3,1         | 0,4            | 32,8      | 0,8           | 6,1          | 0,3        |
| Sobremesa      | Melancia                                                                                                                            | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 e orégãos <sup>1,3</sup>                          | 747        | 178          | 5,6         | 1,6            | 20,8      | 1,3           | 9,6          | 0,6        |
| Vegetariana    | Grão-de-bico e cogumelos estufados com massa espiral e orégãos <sup>1,6,10</sup>                                                    | 1186       | 281          | 6,0         | 1,1            | 43,4      | 2,4           | 11,1         | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 14 a 18 de julho de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,6,10,11</sup>                                              | 999        | 237          | 4,3         | 0,6            | 39,7      | 0,9           | 8,7          | 0,5        |
| Sobremesa      | Laranja                                                                                                                                  | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                                                  | 457        | 108          | 3,7         | 0,6            | 11,2      | 0,9           | 7,0          | 0,3        |
| Vegetariana    | Tofu no forno com cebolada e batata ensalsada <sup>4</sup>                                                                               | 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 (carne de porco, cenoura, repolho e couve-lombarda estufados com feijão catarino e macarrão) com orégãos <sup>1,3</sup> | 796        | 189          | 7,5         | 2,2            | 17,8      | 0,9           | 11,4         | 0,2        |
| Vegetariana    | Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho e couve-lombarda estufados com feijão catarino e macarrão) com orégãos <sup>1,6,10</sup>  | 1207       | 287          | 6,4         | 1,1            | 45,5      | 2,0           | 11,6         | 0,2        |
| Sobremesa      | Nectarinas                                                                                                                               | 206        | 49           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                                                                  | 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 <sup>9,10,11</sup>                                                           | 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        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                                          |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3</sup>                                                                                           | 850        | 201          | 5,3         | 1,0            | 22,1      | 1,0           | 15,9         | 0,4        |
| Vegetariana    | Feijão branco, brócolos e repolho estufados com massa espiral <sup>1,6,10</sup>                                                          | 1221       | 289          | 4,6         | 1,0            | 48,0      | 2,4           | 11,5         | 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:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 21 a 25 de julho de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>2,4</sup>                                                                                          | 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 <sup>1,6,8,10,11,12</sup>                                                                             | 687        | 163          | 4,5         | 0,7            | 25,8      | 1,6           | 4,7          | 0,3        |
| Sobremesa      | Melão                                                                                                                                                             | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 polvilhado com tomilho <sup>1,3,6,10</sup>                                                         | 891        | 212          | 6,6         | 1,9            | 24,5      | 1,1           | 11,9         | 0,6        |
| Vegetariana    | Gratinado de cogumelos e feijão preto com creme de soja e macarronete polvilhado com tomilho <sup>1,6,10</sup>                                                    | 884        | 212          | 4,9         | 1,0            | 33,4      | 1,8           | 8,1          | 0,6        |
| Sobremesa      | Nectarinas                                                                                                                                                        | 206        | 49           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>6</sup>                                                                                      | 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        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 com estufado de atum em tomate) e orégãos <sup>1,3,4</sup>                                                                          | 1110       | 264          | 10,7        | 1,6            | 28,4      | 1,5           | 12,9         | 1,0        |
| Vegetariana    | Bolonhesa de legumes e grão-de-bico (esparguete com estufado de beterraba, milho, cogumelos, couve-lombarda e grão-de-bico em tomate) e orégãos <sup>1,6,10</sup> | 1102       | 261          | 5,9         | 1,1            | 40,7      | 2,8           | 9,6          | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia  
Intolerância Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 28 de julho a 1 de agosto de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 e manjeriço <sup>1,3</sup>                                          | 833        | 198          | 5,8         | 1,4            | 21,0      | 0,9           | 15,1         | 0,3        |
| Vegetariana    | Tofu estufado com cogumelos, espinafres e massa espiral com manjeriço <sup>1,6,10</sup>                          | 712        | 169          | 5,8         | 1,3            | 19,8      | 1,3           | 8,6          | 0,5        |
| Sobremesa      | Laranja                                                                                                          | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4,6</sup>                               | 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 <sup>9,10,11</sup>                                   | 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 e orégãos <sup>1,3</sup>                                                  | 772        | 184          | 7,6         | 2,1            | 13,4      | 0,6           | 15,1         | 0,3        |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas em tomate, com cenoura, repolho e esparguete com orégãos <sup>1,6,10,11</sup>                | 1076       | 255          | 4,4         | 0,8            | 41,6      | 1,8           | 11,5         | 0,5        |
| Sobremesa      | Melancia                                                                                                         | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                               | 741        | 176          | 4,4         | 0,6            | 22,0      | 0,2           | 11,7         | 0,4        |
| Vegetariana    | Seitan assado com beringela e arroz de couve branca <sup>1,6</sup>                                               | 871        | 207          | 5,0         | 0,9            | 27,9      | 0,9           | 11,7         | 0,7        |
| Sobremesa      | Nectarinas                                                                                                       | 206        | 49           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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      | 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:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 4 a 8 de agosto de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                                                | 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 <sup>1,6</sup>                 | 754        | 179          | 5,1         | 1,0            | 23,8      | 0,8           | 7,9          | 0,4        |
| Sobremesa      | Melão                                                                                                                              | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 cotovelinhos <sup>1,3,6,10</sup>                             | 955        | 227          | 8,6         | 2,3            | 22,4      | 0,9           | 13,5         | 0,4        |
| Vegetariana    | Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) estufados com orégãos e feijão-frade com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup> | 891        | 211          | 4,1         | 0,9            | 33,8      | 2,2           | 8,5          | 0,5        |
| Sobremesa      | Nectarinas                                                                                                                         | 206        | 49           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                                                         | 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        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>9,10,11</sup>                                 | 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        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 (ovo mexido, cogumelos, cenoura e curgete com massa espiral) <sup>1,3</sup>                                           | 588        | 140          | 5,4         | 1,3            | 14,8      | 1,2           | 7,0          | 0,6        |
| Vegetariana    | Massa espiral com soja, milho e curgete estufados <sup>1,6,10</sup>                                                                | 1137       | 270          | 6,5         | 1,1            | 29,3      | 4,2           | 21,5         | 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:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 11 a 15 de agosto de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3</sup>               | 682        | 162          | 4,5         | 0,7            | 16,7      | 1,4           | 13,2         | 0,3        |
| Vegetariana    | Soja e cogumelos estufados com esparguete polvilhado com orégãos <sup>1,6,10</sup>                                  | 1108       | 263          | 6,2         | 1,1            | 28,5      | 4,2           | 21,0         | 0,5        |
| Sobremesa      | Nectarinas                                                                                                          | 206        | 49           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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) <sup>4</sup> | 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>6</sup>                              | 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        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 com cavala estufada em tomate e manjerição <sup>1,3,4,6</sup>                                            | 1102       | 262          | 11,1        | 1,4            | 28,4      | 1,5           | 11,6         | 0,4        |
| Vegetariana    | Esparguete com lentilhas estufadas em tomate e manjerição <sup>1,3,6,10,11</sup>                                    | 1150       | 272          | 4,2         | 0,6            | 45,5      | 2,0           | 11,6         | 0,2        |
| Sobremesa      | Melão                                                                                                               | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                     |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 18 a 22 de agosto de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>2,4</sup>                                                                    | 681        | 162          | 3,9         | 0,6            | 19,8      | 0,4           | 11,4         | 0,3        |
| Vegetariana    | Seitan assado com alecrim e arroz de tomate e couve branca <sup>1,6</sup>                                                          | 831        | 197          | 4,7         | 0,9            | 26,7      | 1,0           | 11,1         | 0,7        |
| Sobremesa      | Maçã golden                                                                                                                        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 com orégãos <sup>1,3</sup>                                                                    | 757        | 180          | 7,4         | 2,1            | 13,1      | 0,7           | 14,6         | 0,3        |
| Vegetariana    | Estufado de soja, cenoura, repolho e brócolos com macarrão e orégãos <sup>1,6,10</sup>                                             | 1072       | 255          | 6,0         | 1,1            | 27,9      | 4,4           | 20,1         | 0,5        |
| Sobremesa      | Melancia                                                                                                                           | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                                                | 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        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>1,3</sup>                                                                      | 1021       | 243          | 11,1        | 3,2            | 20,8      | 0,9           | 14,5         | 0,4        |
| Vegetariana    | Estufado de lentilhas, cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com massa espiral polvilhada com alecrim <sup>1,6,10,11</sup> | 858        | 203          | 3,6         | 0,6            | 32,6      | 1,8           | 9,5          | 0,3        |
| Sobremesa      | Melão                                                                                                                              | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>3</sup>                                                     | 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                         | 885        | 210          | 3,2         | 0,4            | 37,3      | 0,4           | 7,2          | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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





# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Intolerância Lactose e Proteína do leite de vaca Semana de 25 a 29 de agosto de 2025 Almoço

|                |                                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 (carne de vaca picada estufada com tomate, acompanha com esparguete) polvilhada com orégãos <sup>1,3</sup> | 1014       | 242          | 10,1        | 3,2            | 23,8      | 1,0           | 13,4         | 0,2        |
| Vegetariana    | Estufado de feijão-frade, abóbora e repolho com esparguete polvilhada com orégãos <sup>1,6,10</sup>                               | 1101       | 261          | 5,1         | 1,1            | 42,2      | 1,8           | 10,3         | 0,4        |
| Sobremesa      | Laranja                                                                                                                           | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4</sup>                                     | 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 <sup>6,9,10,11</sup>             | 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 cotovelinhos <sup>1,3,6,10</sup>                                                       | 754        | 179          | 5,7         | 0,9            | 17,9      | 0,9           | 13,4         | 0,5        |
| Vegetariana    | Massa cotovelinhos com soja, brócolos, couve-flor e abóbora estufados em molho de cenoura <sup>1,6,10</sup>                       | 1036       | 247          | 7,3         | 1,3            | 25,2      | 4,2           | 18,1         | 0,4        |
| Sobremesa      | Melancia                                                                                                                          | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>4,6</sup>                     | 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        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 Lactose e Proteína do leite de vaca  
Semana de 1 a 5 de setembro de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 <sup>2,4</sup>                                                                                          | 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 <sup>1,6,8,10,11,12</sup>                                                                             | 687        | 163          | 4,5         | 0,7            | 25,8      | 1,6           | 4,7          | 0,3        |
| Sobremesa      | Melão                                                                                                                                                             | 125        | 30           | 0,3         | 0,1            | 5,7       | 5,7           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 polvilhado com tomilho <sup>1,3,6,10</sup>                                                                   | 891        | 212          | 6,6         | 1,9            | 24,5      | 1,1           | 11,9         | 0,6        |
| Vegetariana    | Gratinado de cogumelos e feijão preto com creme de soja e macarronete polvilhado com tomilho <sup>1,6,10</sup>                                                    | 884        | 212          | 4,9         | 1,0            | 33,4      | 1,8           | 8,1          | 0,6        |
| Sobremesa      | Nectarinas                                                                                                                                                        | 206        | 49           | 0,1         | 0,0            | 8,7       | 8,7           | 1,4          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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) <sup>1,6,8,11</sup>                                                                               | 1008       | 240          | 5,3         | 0,8            | 28,3      | 4,4           | 16,6         | 0,5        |
| Sobremesa      | Melancia                                                                                                                                                          | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 5,5       | 5,5           | 0,4          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| 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 com atum, milho e orégãos <sup>1,3,4</sup>                                                                                         | 1091       | 259          | 7,7         | 1,2            | 31,6      | 1,2           | 15,1         | 1,1        |
| Vegetariana    | Bolonhesa de legumes e grão-de-bico (esparguete com estufado de beterraba, milho, cogumelos, couve-lombarda e grão-de-bico em tomate) e orégãos <sup>1,6,10</sup> | 1102       | 261          | 5,9         | 1,1            | 40,7      | 2,8           | 9,6          | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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