



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 14 a 18 de julho de 2025
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em tomate e alecrim com arroz branco ^{1,6,12}	926	221	9,1	3,6	24,3	0,8	9,9	0,9
Vegetariana	Estufadinho de lentilhas, cenoura, ervilhas e alecrim com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1199	286	6,8	1,0	46,3	1,2	10,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,9	0,3	7,8	0,6	2,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com cebolada e batata ensalsada ⁴	427	101	2,9	0,4	11,2	0,9	7,2	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com cebolada e batata ensalsada ^{1,6}	492	117	4,4	0,7	13,6	1,1	4,9	0,3
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	625	148	1,3	0,7	30,3	20,0	2,8	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	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 ^{1,6,10}	816	194	7,7	2,2	18,5	1,1	12,1	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho e couve-lombarda estufados com feijão catarino e macarrão) com orégãos ^{1,6,10}	1081	258	6,1	0,9	38,7	1,3	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de tomate e cebola	96	23	0,3	0,0	3,3	3,1	0,8	0,0
Prato	Arroz de salmão cozido com curgete e milho ⁴	978	233	12,6	2,3	19,6	0,3	10,1	0,2
Vegetariana	Arroz de grão-de-bico crocante no forno com curgete e milho ^{9,10,11}	1223	291	8,4	1,1	43,4	0,8	8,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	146	35	1,6	0,3	3,7	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	0,5	1,8	0,0
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,6,10}	801	189	4,2	0,8	20,2	1,0	17,2	0,4
Vegetariana	Feijão branco, brócolos e repolho estufados com massa espiral ^{1,6,10}	1169	277	4,6	1,0	44,9	2,3	11,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal