



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 21 a 25 de julho de 2025
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	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	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salsa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	885	211	6,4	0,9	29,9	1,0	7,6	0,5
Vegetariana	Assado de lentilhas e beringela com arroz de tomate e salsa ^{1,6,8,9,10,11,12}	716	170	4,0	0,6	28,2	1,6	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	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	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata e (cenoura, repolho e couve-lombarda)	626	149	6,5	1,9	11,8	0,8	9,9	0,2
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, curgete, cenoura, repolho e couve-lombarda)	288	68	1,5	0,2	9,9	1,4	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,8	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa (sem adição de gordura) com macarronete polvilhado com tomilho ^{1,3,6,10}	883	210	6,5	1,8	24,6	1,5	11,7	0,6
Vegetariana	Gratinado de cogumelos e feijão preto com creme de soja e macarronete polvilhado com tomilho ^{1,6,10}	816	196	4,5	0,9	30,8	1,7	7,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo com feijão branco (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	249	59	1,7	0,3	7,4	0,6	2,2	0,3
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Frango corado com arroz de cenoura	774	184	4,8	0,8	21,3	0,5	13,5	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, brócolos e pimento) no forno ^{1,6,8,11}	957	227	3,2	0,5	30,7	4,3	16,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Bolonhesa de atum (esparguete com estufado de atum em tomate) e orégãos ^{1,3,4}	950	226	7,9	1,2	26,2	1,6	11,9	0,9
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	710	169	5,5	0,6	18,7	1,6	8,5	0,5
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. 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