



**Camara Municipal de Vila Nova De Gaia**  
**Restaurante**  
**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) <sup>7,12</sup>                              | 197        | 47           | 1,7         | 0,3            | 5,9       | 0,5           | 1,5          | 0,2        |
| 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 manjerição <sup>1,6,10</sup>                                      | 847        | 201          | 5,5         | 1,4            | 20,3      | 1,0           | 17,2         | 0,3        |
| Vegetariana    | Tofu estufado com cogumelos, espinafres e massa espiral com manjerição <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>                | 657        | 156          | 4,7         | 1,3            | 19,7      | 1,4           | 8,3          | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                   | 201        | 47           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>                                                          | 160        | 38           | 1,7         | 0,3            | 4,5       | 0,6           | 0,6          | 0,3        |
| Salada         | Salada de alface, beterraba e tomate                                                                             | 86         | 21           | 0,2         | 0,0            | 2,7       | 2,5           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Salada de arroz e feijão-frade com filete de cavala lascado e salsa <sup>4,6</sup>                               | 1014       | 241          | 10,1        | 1,2            | 21,6      | 0,2           | 15,2         | 0,5        |
| Vegetariana    | Arroz com grão-de-bico, brócolos e abóbora no forno e salsa <sup>9,10,11</sup>                                   | 1267       | 301          | 8,6         | 1,2            | 45,6      | 1,0           | 8,1          | 1,2        |
| Sobremesa      | Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                              | 436        | 103          | 0,0         | 0,0            | 25,3      | 24,7          | 0,0          | 0,1        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>                                                    | 160        | 38           | 1,7         | 0,3            | 4,2       | 0,5           | 0,9          | 0,2        |
| Salada         | Salada de couve roxa e pepino                                                                                    | 111        | 26           | 0,2         | 0,1            | 3,1       | 0,6           | 1,8          | 0,0        |
| Prato          | Peru estufado em tomate com esparguete e orégãos <sup>1,6,10</sup>                                               | 776        | 184          | 7,0         | 2,0            | 15,1      | 0,8           | 14,9         | 0,3        |
| Vegetariana    | Lentilhas estufadas em tomate, com cenoura, repolho e esparguete com orégãos <sup>1,6,8,10,11</sup>              | 1102       | 262          | 3,8         | 0,8            | 45,3      | 2,6           | 12,4         | 0,5        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                   | 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) <sup>7,12</sup>                                                   | 164        | 39           | 1,6         | 0,3            | 4,5       | 0,7           | 1,0          | 0,2        |
| Salada         | Cenoura, feijão-verde e repolho                                                                                  | 118        | 28           | 0,2         | 0,1            | 3,9       | 1,3           | 1,3          | 0,8        |
| Prato          | Barrinhas de pescada no forno com arroz de couve branca <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>                              | 902        | 214          | 2,8         | 0,4            | 38,4      | 0,4           | 7,9          | 0,4        |
| Vegetariana    | Seitan assado com beringela e arroz de couve branca <sup>1,6</sup>                                               | 901        | 214          | 4,8         | 0,9            | 27,6      | 0,2           | 14,3         | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                   | 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) <sup>7,12</sup>                                                | 161        | 38           | 1,7         | 0,3            | 4,4       | 0,4           | 0,8          | 0,2        |
| 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)                                                    | 428        | 101          | 1,4         | 0,3            | 9,5       | 0,8           | 12,0         | 0,1        |
| Vegetariana    | Jardineira de legumes e feijão-frade (guisado com batata, cenoura, ervilhas, repolho, curgete, brócolos e milho) | 516        | 122          | 1,4         | 0,2            | 20,1      | 1,0           | 5,8          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                   | 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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <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