



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 7 a 11 de julho de 2025
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	5,8	0,6	1,7	0,2
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 polvilhado com salsa ^{1,4,6,10}	916	218	7,8	0,8	22,2	1,4	14,1	0,5
Vegetariana	Salada de massa (macarrão) com soja estufada, cenoura e milho polvilhado com salsa ^{1,6,8,10,11}	1006	238	3,5	0,6	27,5	5,8	21,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	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 guisado com feijão vermelho e repolho, acompanha com arroz branco	809	193	6,5	1,6	19,8	0,2	13,5	0,3
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, beringelas, curgete, cogumelos e tomate no forno	936	223	2,9	0,3	38,9	0,4	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim e batata assada ⁴	439	104	2,8	0,4	12,0	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Feijão-frade, abóbora e repolho cozidos com batata aos cubos	594	140	1,0	0,2	25,0	0,9	6,2	0,3
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	233	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
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	1015	242	11,1	3,1	21,5	0,2	13,6	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e lentilhas (brócolos, curgete, cenoura, milho e cogumelos) no forno com alecrim ^{1,6,8,10,11}	747	177	2,6	0,3	31,8	0,8	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
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 ^{1,3,6,10}	712	169	4,7	1,4	20,5	1,6	9,8	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico e cogumelos estufados com massa espiral e orégãos ^{1,6,10}	1179	279	5,0	0,9	43,9	2,4	12,0	0,4
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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