



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 30 de junho a 4 de julho de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
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) ^{1,6,10}	1036	247	10,4	3,3	23,6	1,6	14,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (feijão preto e cenoura estufados com esparguete e orégãos) ^{1,6,10,12}	1141	269	4,2	0,8	45,2	2,4	12,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,8	0,3	5,7	0,6	1,4	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 ⁴	673	159	3,4	0,5	20,0	0,2	11,3	0,6
Vegetariana	Tofu assado com tomilho e abóbora com arroz branco ^{1,6}	995	237	8,4	1,4	29,0	0,4	10,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Frango estufado com molho de cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	789	187	5,1	0,9	18,9	1,2	15,9	0,3
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico e repolho com molho de cenoura e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1161	276	6,1	1,0	41,4	2,5	11,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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 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 ⁴	418	99	2,2	0,3	12,9	1,1	6,0	0,5
Vegetariana	Salada quente de lentilhas, legumes (couve-flor, feijão-verde e cenoura) e batata cozida com salsa ^{1,6,8,10,11}	490	117	1,9	0,3	19,6	1,4	4,8	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,5	0,7	1,0	0,2
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)	848	202	6,1	1,5	22,4	0,4	13,9	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, brócolos, nabo, e couve lombardo estufados) com arroz	799	191	3,5	0,4	30,7	0,6	8,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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: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