



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 1 a 5 de setembro 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 e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	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	Melão	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, brócolos, curgete, cenoura, repolho e couve-lombarda)	288	68	1,5	0,2	9,9	1,4	2,8	0,1
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	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, couve roxa e tomate	541	131	12,3	1,8	2,5	1,2	1,2	0,0
Prato	Ovos mexidos (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	Nectarinas	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 beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
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 salteada e legumes (cenoura, brócolos e pimento) ^{1,6,8,11}	960	228	5,1	0,8	26,9	4,3	15,8	0,5
Sobremesa	Melancia	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	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Salada quente de massa espiral com atum, milho e orégãos ^{1,4,6,10}	1061	251	6,5	0,9	31,7	1,5	15,8	1,0
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 cozida com canela / fruta da época	233	55	0,4	0,1	11,5	11,5	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