



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) gratinadas com molho de cenoura e esparguete com orégãos ^{1,6,10,12}	876	209	8,6	3,3	21,7	1,7	10,5	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com cogumelos e esparguete com orégãos ^{1,6,9,10,11}	1242	295	7,4	1,3	44,0	2,4	11,0	1,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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 e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Fogonero estufado com batata cozida ⁴	398	94	1,7	0,2	12,4	0,8	6,6	0,3
Vegetariana	Soja estufada com alecrim com arroz de feijão catarino e repolho ^{1,6,8,11}	1042	247	4,3	0,6	31,1	4,1	18,5	0,3
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	278	66	0,5	0,1	13,7	13,7	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,0	0,8	1,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Pá de porco assada com macarrão e salsa ^{1,6,10}	988	235	10,7	3,2	18,5	1,0	15,7	0,4
Vegetariana	Seitan assado com espinafres, macarrão e salsa ^{1,6,10}	833	197	4,7	1,1	19,4	1,1	18,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	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	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, peru, frango, cenoura e repolho) com arroz	701	166	4,9	1,2	15,5	0,4	14,7	0,2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão preto, cenoura e repolho) com arroz	948	225	8,6	1,2	27,2	0,5	9,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Gratinado de massa cotovelos e atum com pão ralado e alecrim ^{1,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	1157	274	6,5	1,0	36,7	2,4	16,3	1,2
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, lentilhas e cogumelos com molho de cenoura ^{1,6,8,10,11}	1095	260	5,3	1,0	42,0	2,3	11,8	0,6
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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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