



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Empadão de arroz e carne de vaca picada com queijo e salsa ⁷	1027	245	10,5	3,8	24,3	0,5	13,2	0,3
Vegetariana	Soja, abóbora e beringela no forno com massa cotovelinhos polvilhados com salsa ^{1,6,8,10,11}	1176	279	3,8	0,8	34,3	6,4	23,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Atum com salada quente de feijão-frade e batata cozida ⁴	607	144	3,0	0,5	18,9	0,8	9,3	0,7
Vegetariana	Chili vegetariano (estufado de feijão catarino, milho, beringela, pimento e curgete em tomate com louro e arroz branco)	861	204	2,9	0,3	35,5	0,9	8,7	0,1
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,5	16,5	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com massa espiral tricolor e orégãos ^{1,3,6,10}	776	184	7,0	2,0	15,1	0,8	15,0	0,3
Vegetariana	Lentilhas salteadas com repolho, brócolos e massa espiral com molho de tomate e alecrim ^{1,6,10}	1097	260	4,6	0,8	41,3	2,5	11,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Filetes de pescada crocantes (envoltos em sêmola de milho no forno) com arroz de cenoura ^{1,4}	767	182	4,3	0,6	23,9	0,8	11,5	0,3
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela, tomilho e arroz de cenoura ^{1,6}	853	203	6,7	1,1	21,6	0,9	13,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	28	0,1	0,0	3,8	1,2	1,6	0,0
Prato	Macarrão guisado com frango, alecrim, ervilhas e repolho ^{1,3}	627	148	3,1	0,6	16,0	1,0	12,7	0,2
Vegetariana	Macarrão guisado com grão-de-bico, curgete, ervilhas e repolho ^{1,6,10}	1058	251	4,7	0,8	38,0	2,2	11,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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