



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 11 a 12 de setembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	156	37	1,3	0,2	3,4	1,5	1,4	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (estufadinho de carne picada de vaca em tomate com esparguete) ^{1,6,10}	1053	251	10,5	3,4	24,0	1,6	14,3	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com cenoura e esparguete) ^{1,6,8,10,11}	1171	278	3,6	0,8	48,5	3,0	14,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com salada de feijão-frade polvilhado com salsa picada e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	970	230	7,3	1,0	27,4	0,6	12,6	1,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e abóbora com orégãos no forno ^{1,6,8,11}	1040	247	3,1	0,5	32,8	5,0	19,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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