



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 15 a 19 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 abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Strogonoff de porco (tiritas de porco estufadas com cogumelos) com arroz branco	913	217	10,1	2,8	18,9	0,4	12,5	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com curgete, cogumelos e espinafres com arroz branco ^{9,10,11}	1096	261	7,7	1,1	38,4	1,1	7,4	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Gratinado de massa espiral e cavala lascada com molho de cenoura e orégãos ^{1,4,6,10}	1002	238	9,6	1,1	23,1	1,4	14,3	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com molho de cenoura, massa espiral e orégãos ^{1,6,10}	814	194	7,2	1,5	22,5	1,9	9,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com louro com arroz	802	190	5,0	0,9	20,8	0,4	15,2	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas com louro, repolho, brócolos no forno ^{1,6,10,11,12}	906	214	3,0	0,4	37,0	1,2	8,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	198	47	1,7	0,3	6,0	0,7	1,4	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno com salada de batata, cenoura e brócolos ⁴	380	90	1,3	0,2	12,5	1,0	6,2	0,2
Vegetariana	Soja estufada com couve-lombarda em juliana e molho de tomate com esparguete e orégãos ^{1,6,8,10,11}	1088	258	4,7	0,9	31,0	5,3	20,4	0,3
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	233	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sexta									
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	Feijoada de aves (peru e frango estufados com feijão catarino e arroz) com salsa	682	162	5,1	1,2	14,8	0,7	14,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de feijão catarino e cogumelos no forno com molho de tomate e arroz de cenoura ^{1,6}	969	231	5,2	0,7	37,4	0,8	8,0	0,3
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, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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