



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Arroz de atum estufado com curgete aos cubos, ervilhas e cenoura ⁴	876	208	7,9	1,1	22,6	0,8	11,3	0,9
Vegetariana	Arroz de feijão preto estufado com cogumelos, curgete e alecrim	1031	243	4,5	0,6	39,9	0,4	10,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Peru assado com macarronete e orégãos ^{1,6,10,12}	854	203	8,2	2,2	16,1	0,8	15,9	0,4
Vegetariana	Tofu e abóbora crocante aos cubos no forno com macarronete e orégãos ^{1,6,10,12}	923	219	6,5	1,7	27,3	1,5	12,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Ovos mexidos com queijo (sem adição de gordura) e arroz de salsa ^{3,7}	952	227	10,0	4,3	20,8	0,7	12,6	0,7
Vegetariana	Arroz xau-xau de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho-francês salteados) ^{1,6,8,10,11}	1051	250	3,4	0,5	45,3	1,6	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango estufados com cenoura, ervilhas e batata)	462	110	3,4	0,9	11,1	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico e abóbora com batata, louro e couve-lombarda e cenoura	522	124	2,4	0,3	19,8	1,6	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Fogonero assado com tomilho com arroz de feijão catarino ⁴	694	164	3,5	0,5	20,2	0,4	12,2	0,6
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, soja e couve-flor com creme de soja e salsa ^{1,6,8,11}	693	165	3,6	0,6	20,5	4,0	10,9	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

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