



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 29 de setembro a 3 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 brócolos (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e orégãos ^{1,6,10,12}	964	229	6,9	0,5	26,0	1,1	15,3	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e curgete (lentilhas e curgete estufadas em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,8,10,11,12}	1047	249	3,2	0,7	43,2	2,6	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Salmão lascarado com batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	568	136	7,0	1,3	11,7	1,1	5,8	0,2
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja ^{1,6}	492	117	4,2	1,7	14,5	1,4	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Frango assado com alecrim e massa espiral ^{1,6,10}	790	187	4,1	0,8	20,0	1,0	17,0	0,3
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos e massa espiral ^{1,6,10}	1234	293	4,5	0,5	48,5	1,5	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	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	Pescada gratinada com molho tomate e arroz ⁴	801	190	5,8	0,9	21,9	0,4	12,3	0,4
Vegetariana	Soja no forno com molho de tomate e alecrim e arroz branco ^{1,6,8,11}	1345	319	7,3	1,1	37,9	5,3	22,3	0,4
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,5	16,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Massa à lavrador (carne de porco estufada com feijão catarino, salsa e macarrão) ^{1,6,10}	956	228	9,1	2,6	21,6	1,3	14,2	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino estufados com cenoura, repolho, couve-lombarda, salsa e macarrão) ^{1,6,10}	1087	259	6,2	0,9	38,9	1,3	11,7	0,2
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, 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