



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025
 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) gratinadas com molho de cenoura e esparguete com orégãos ^{1,3,6,12}	865	206	8,7	3,3	21,5	1,5	10,1	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com cogumelos e esparguete com orégãos ^{1,6,9,10,11}	1242	295	7,4	1,3	44,0	2,4	11,0	1,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	412	99	4,4	0,7	10,9	1,2	2,3	0,6
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Fogonero estufado com batata cozida e feijão frade ⁴	485	115	1,6	0,3	16,0	0,7	7,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com alecrim, batata e feijão frade ^{1,6,8,11}	706	167	1,8	0,3	21,3	3,3	13,9	0,3
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	278	66	0,5	0,1	13,7	13,7	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,0	0,8	1,8	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Gratinado de massa cotovelos e atum com pão ralado e alecrim ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1151	273	6,4	1,0	37,6	1,3	15,4	1,2
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, lentilhas e cogumelos com molho de cenoura ^{1,6}	1138	270	4,7	0,9	43,2	2,5	11,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		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}	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Strogonoff de porco com arroz de cenoura ^{1,6,7}	946	225	10,1	3,3	22,0	0,6	11,4	0,3
Vegetariana	Seitan assado com espinafres, arroz de cenoura e salsa ^{1,6}	849	202	5,2	0,9	23,3	0,7	14,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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