



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	387	93	4,0	0,7	11,0	1,6	2,3	0,4
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 (peru e frango) no forno com esparguete e orégãos ^{1,3,6,12}	949	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com tomate e curgete acompanhado de massa esparguete ^{1,6,10}	1033	245	4,2	0,8	39,6	2,7	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	204	49	1,5	0,2	6,0	0,5	1,7	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}	496	118	4,0	1,6	14,6	1,4	5,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 e abóbora) ^{7,12}	400	96	4,2	0,7	12,2	1,9	1,6	0,8
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 ^{1,3}	786	186	4,1	0,8	20,5	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com orégãos, brócolos e massa espiral ^{1,3,10,12}	1245	295	5,2	0,8	46,9	2,2	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
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	0,8	22,1	0,4	12,3	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes (alho francês, curgete, ervilhas e pimento) e tomilho ^{1,6,8,11}	799	190	3,5	0,5	23,5	3,3	13,5	0,2
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,5	16,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	381	91	4,0	0,7	10,8	1,4	2,1	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Rancho (carne de porco estufada com grão, cenoura, repolho, salsa e macarrão) ^{1,3}	901	215	8,4	2,4	20,5	1,1	12,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, repolho, brócolos e salsa) ^{1,6,10}	963	228	4,3	0,8	36,8	2,5	8,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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