



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
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	918	219	10,0	2,8	19,2	0,4	12,6	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com curgete, cogumelos e espinafres com arroz branco ^{9,10,11}	1103	262	7,6	1,1	38,9	1,1	7,5	1,2
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 alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	412	98	4,3	0,7	11,5	1,0	2,1	0,4
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 ^{1,3,4,6}	998	237	9,5	1,1	23,7	1,1	13,7	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	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 couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	431	103	4,5	0,7	11,9	1,1	2,2	0,5
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	808	191	5,0	0,9	21,2	0,4	15,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas com louro, repolho, brócolos no forno ^{1,10,12}	901	214	3,5	0,5	35,9	1,8	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catariño 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	389	92	1,5	0,2	12,1	1,0	6,8	0,3
Vegetariana	Bolonesa de soja com esparguete polvilhado com orégãos ^{1,6,8,10,11,12}	1099	260	3,5	0,7	32,2	6,0	21,9	0,1
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	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, 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	Feijoada de aves (peru e frango estufados com feijão catariño e arroz) com salsa	684	163	5,1	1,2	14,9	0,7	14,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de feijão catariño e cogumelos no forno com molho de tomate e arroz de cenoura ^{1,6}	975	232	5,1	0,7	37,7	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, ³Ovos, 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