



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 29 a 30 de junho de 2026 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	376	90	3,9	0,7	11,2	1,4	1,8	0,4
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e manjeriço <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	880	208	2,8	0,4	37,2	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, abóbora, curgete e manjeriço com arroz branco <sup>9,10,11,12</sup>	622	148	5,7	0,8	19,4	1,7	4,0	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango corado com massa espiral <sup>1,3</sup>	804	190	4,2	0,8	21,8	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão preto com legumes (cenoura, couve e curgete) com macarrão <sup>1,6,10</sup>	977	230	5,3	0,8	34,2	1,3	11,0	0,3
Sobremesa	Banana	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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