

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 8 a 12 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	202	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,5	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa espiral e tomilho ^{1,3}	850	202	5,4	1,4	21,0	0,8	16,8	0,3
Vegetariana	Estufado de tofu com curgete, massa espiral e tomilho ^{1,6,10}	807	192	6,2	1,4	23,5	1,4	9,8	0,3
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	538	128	5,9	1,0	15,1	1,5	2,2	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos com atum lascado) com salsa picada ⁴	426	101	2,2	0,3	13,1	1,1	6,1	0,4
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade, cenoura, feijão verde e batata cozida com salsa picada	583	138	1,0	0,2	24,3	1,1	6,1	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa		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
Prato	Feriado	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
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	396	95	4,2	0,7	10,7	1,0	2,5	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Rancho (guisado de macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura e repolho) com oregãos ^{1,3}	823	195	5,9	1,5	21,5	1,1	13,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (guisado de grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) com oregãos ^{1,6,10}	958	227	4,2	0,8	36,8	2,5	8,7	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	433	104	4,4	0,7	12,5	1,4	2,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Tirinhas de pãe panadas no forno com arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	822	196	6,7	0,9	25,7	1,3	7,6	0,6
Vegetariana	Gratinado de arroz com estufado de feijão branco, couve-lombarda e abóbora	1189	282	6,4	1,0	43,5	0,7	9,4	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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