



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 13 a 17 de julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	421	101	4,2	0,7	11,7	1,5	2,2	0,4
Salada	Brócolos e couve branca	133	32	0,1	0,0	3,5	1,0	2,0	0,7
Prato	Alho-francês à brás (alho-francês, batata palha, cebola e ovo) com salsa ^{3,4,8,13}	933	224	15,8	5,4	13,3	0,7	6,5	0,5
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa e cebola com batata cozida e cenoura aos cubos ¹²	599	142	2,0	0,4	23,5	1,1	5,9	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
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 cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Macarrão guisado com frango, cenoura e couve branca com orégãos ^{1,3}	652	154	3,2	0,6	17,4	1,0	13,3	0,2
Vegetariana	Macarrão guisado com lentilhas, curgete e couve branca com orégãos ^{1,6,10}	1069	254	4,8	0,8	39,5	2,2	11,2	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	193	46	1,7	0,3	5,4	0,6	1,6	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	1,7	1,1	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com tomilho com arroz de tomate ⁴	710	168	3,7	0,6	21,2	0,7	12,2	0,3
Vegetariana	Soja assada com tomilho e molho de legumes com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	1044	248	5,6	0,9	31,1	4,1	15,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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 beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada com cenoura e massa espiral ^{1,3}	945	225	9,8	3,0	19,7	1,0	14,0	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão catarino, cenoura e repolho com massa espiral ^{1,6,10}	1151	274	4,0	0,7	46,0	1,8	13,1	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	406	97	4,4	0,7	11,3	1,2	2,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Empadão de arroz com filete de cavala lascado, milho e curgete, polvilhado com pão ralado ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	917	254	7,0	0,9	30,7	1,1	9,5	0,4
Vegetariana	Paelha de legumes (abobora, curgete e cogumelos) e grão-de-bico	910	216	6,7	1,0	30,2	1,8	7,0	0,5
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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