



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 20 a 24 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 curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	403	96	4,3	0,7	11,2	1,0	2,0	0,4
Salada	Macedónia de legumes	529	128	9,2	1,3	7,5	2,6	0,0	1,0
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa esparguete polvilhada com orégãos ^{1,3,6,12}	942	224	7,8	0,7	24,4	0,9	13,6	0,3
Vegetariana	Tofu assado com orégãos e abóbora, acompanha com massa esparguete ^{1,6,10}	992	236	7,5	1,5	28,2	1,8	13,1	0,5
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,8	0,3	5,7	0,6	1,4	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Prato	Fogonero estufado com tomilho e arroz branco ⁴	676	160	3,4	0,5	20,2	0,4	11,4	0,5
Vegetariana	Arroz com cogumelos e ervilhas, milho, tomate, curgete e tomilho	535	182	2,3	0,4	24,4	1,6	4,0	0,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Brócolos e couve-flor	160	38	0,3	0,0	4,6	1,3	2,1	0,3
Prato	Frango assado com molho de cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	789	187	5,1	0,9	18,9	1,2	15,9	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com repolho e molho de cenoura com massa cotovelinhos ^{1,6,9,10,11}	1213	288	8,6	1,4	40,9	2,5	9,9	1,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salsa picada ⁴	426	101	2,2	0,3	13,1	1,1	6,1	0,4
Vegetariana	Salada quente de lentilhas, legumes (couve-flor, feijão-verde e cenoura) e batata cozida com salsa	490	116	2,1	0,3	18,4	1,5	4,2	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1653	389	0,0	0,0	87,3	86,6	8,6	1,1
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 alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Feijoada de carnes (frango, porco, feijão catarino, cenoura e repolho estufados com arroz)	851	203	6,2	1,5	22,4	0,5	14,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, brócolos, nabo, e couve lombardo estufados) com arroz	804	192	3,5	0,4	30,9	0,8	8,4	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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